Pani domu



miesięcznik . organ związku pań domu i instytutu gospodarstwa domowego

1 zł 10 .



4

Przezorna

PANI DOMU

kupuje tylko



Czystość — Wydajność — Oszczędność

BIBLJOTEKA

KAŻDEGO ODDZIAŁU

powinna być zaopatrzona w roczniki „Organizacji Gospodarstwa Domowego" i „Pani Domu" od 1927 r. Dostarczą one materjału do pogadanek, poważnego źródła dla czytelni, a członkiniom dopomogą w rozstrzyganiu wielu wątpliwości gospodarczych.

ROCZNIKI w niezmiernie niskiej cenie są już **NA WYCZERPANIU.**

Troskliwa matka myje dzieci tylko mydłem Bobola, bo jest neutralne, niedrażniące najdelikatniejszego naskórka.

Zasypka Bobola jest niezrównaną dla niemowląt

Henryk Żak Poznań

Wino jest czyste i prawdziwe,
gdy w miarę picia smakuje coraz więcej.

Prawdziwe czyste wino włoskie

CHIANTI RUFFINO

czerwone i białe
oraz
Vermouth „BERGIA"

Do nabycia w większych handlach winno-kolonjalnych. Hurtowo w Stowarzyszeniu Kupców Winno-Kolonjalnych

„STOWINKOL"

Plac Trzech Krzyży 8, telefon 9-27-02.

WYROBY KRAJOWE „KOLORYT"

NOWOŚĆ!

LAKIER DO PAZNOGCI
perfumowany oraz zwykły.

Pozatem polecamy:

Barwniki do farbowania skór
w 56 najmodniejszych kolorach

Lakier do odnawiania lakierek
i wszelkich przedmiotów skórzanych

Barwniki do farbowania tkanin
na zimno w kulkach w 40 kolorach

Barwniki do farbowania tkanin
na gorąco w torebkach w 40 kolorach

Barwniki i pisanki do jaj wielkanocnych

Barwniki do farbowania firanek
koronek i t.p. w torebkach w 3 kolor.

Atrament w proszku
w efektownych torebkach w 5 kolorach

Fabryka Chemiczna „KOLORYT"

WŁ. KŁOSSOWSKI i S-KA

Warszawa, ul. Chłodna Nr. 36, telefon 788-40

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 4 — WARSZAWA, KWIECIEŃ 1933 — ROK VII

TREŚĆ ZESZYTU:

KRYZYSOWE ŚWIĘCONE

ELŻBIETA KIEWNARSKA

Razem z Czytelniczkami cieszymy się z pozyskania cennej współpracy p. E. Kiewnarskiej, której obszerna działalność publicystyczna wiąże umiejętnie znajomość polskich upodobań kulinarnych z nowoczesnemi prądami w odżywianiu.

Redakcja

JAK pięknie, jak fantastycznie i jak nieprawdopodobnie brzmią w ustach dzisiejszej pani domu stare baśnie o dawnych, bardzo dawnych Święconych po dworach wielkopańskich. W jednej komnacie były same wielkie sztuki: woły, cielęta, barany, pieczone na rożnach, w środku — sadzawki marcowego piwa. W drugiej drób i zwierzyna, a sadzawki węgrzyna — zieleniaka. W trzeciej już tylko różne pasztety, baby, placki i mazurki, a w sadzawce — najlepsza słodka małmazja.

Żeby to wszystko spożyć i wypić, zjeżdżały się nietylko sąsiedztwa, lecz całe powiaty, ba — całe województwa.

A że szlachcic na zagrodzie zawsze chciał dorównać wojewodzie, więc zbytek jadła i napoju wszędzie bywał nadzwyczajny, tak wielki, jak niezmierną była gościnność i serdeczność polska, gościnność, stanowiąca wspólną cechę wszystkich bodaj ludów słowiańskich, u innych narodów nieznana. Oczywiście, może całe Święcone mieściło się w jednej komnacie, nie dziesiątki, lecz parę sztuk rzeźnych padało ofiarą apetytów krewnych i sąsiadów, zamiast sadzawek piwa i wina, wypijano ich tylko antałki — zawsze jednak Wielkanoc była świętem nietylko kościelnem, nietylko świętem wiosennego odrodzenia natury, lecz i radosnem zakończeniem długotrwałego postu, po którym umartwiona natura ludzka dopominała się o swoje prawa.

Do ostatnich dni przedwojennych po dworach wiejskich specjalnie przez całe sześć tygodni pojono cielaka mlekiem z jajami, aby pieczeń z niego była biała. Aby zaś szynki były delikatne, dawano codzień — przy końcu ukarmiania przeznaczonej na te szynki sztuki — groch gotowany zaprawiony miodem. Indyki oprócz zwykłemi kluskami karmiono orzechami włoskiemi, co nadawało szczególnie wykwintny smak ich mięsu. Na Kresach Wschodnich, gdzie ustawa łowiecka tego nie zabraniała, urządzano specjalne polowanie, aby mieć zwierzynę na Święcone. Starano się zwłaszcza o pięknego głuszcza, aby go podać jak bażanta „z pierzem".

A ciasta wielkanocne! A te różne baby koronkowe, petynetowe, łokciowe ukraińskie, na które używano po kilka kop jaj na jedną sztukę i przy których zmieniało się kilka tęgich dziewek folwarcznych. A pilnie strzeżone i z pokolenia na pokolenie w testamencie przekazywane sekretne przepisy różnych, tylko w Polsce znanych, mazurków! Byliśmy zawsze i jesteśmy nadal narodem smakoszów. Tylko wstydzimy się tego, za nic nie chcemy się do tego przyznać. Wręcz inaczej niż nasi przyjaciele Francuzi, którzy chlubią się swojem smakoszostwem, uważając je za jedną z najdodatniejszych cech narodowych, za dowód wysokiej kultury.

I dziś jak dawniej, dla każdego Polaka smaczna biesiada jest kulminacyjnym punktem każdego święta, obchodu, każdej uroczystości, a cóż dopiero, jeżeli ta biesiada jest połączona z tradycją, jeżeli w skład jej wchodzą rzadkie, na niej tylko spotykane przysmaki.

Nic nie pomogą nawoływania do wstrzemięźliwości higjenistów ducha i ciała — Kościoła i medycyny. Można na codzień przez rok cały dozować sobie porcje białka i węglowodanów,

obliczać kalorje, pilnować witamin, gdy jednak przyjdzie uroczyste święto Wielkiejnocy, zapamiętali jarosze rzucają się na szynkę i indyki, a diabetycy w tajemnicy przed lekarzem, a nawet przed własną rodziną, próbują bab i mazurków.

To też zapowiedzi szeregu pań domu, że z racji czasów kryzysowych świąt urządzać — czytaj Święconego robić — nie będą, zawsze prawie kończą się tem, że to Święcone jednak robi się w ostatniej chwili, na nieprzygotowanego, przez co nietylko jest gorsze, lecz, co najważniejsze, drożej kosztuje.

Wedle stawu grobla! Nie wolno nam nawet w imię świętych haseł tradycji pozwalać sobie na zbytki. Ale w granicach swego budżetu każda skrzętna i pomysłowa pani domu może tej tradycji zadość uczynić. Szczególnie jeżeli uwzględnimy, że Święcone daje możność trzydniowego odpoczynku od gotowania i dla pani, i dla służącej, że wszelkie resztki w większej ilości przyrządzonych mięsiw w dni poświąteczne zużytkować można, że ciasta słodkie przez czas dłuższy inne desery zastąpić mogą, może się nawet okazać, że to Święcone niewiele drożej wypadnie niż śniadania, obiady i kolacje w ciągu trzech dni świątecznych, szczególniej w roku obecnym, kiedy różnice cen między dawniej tańszemi mięsiwami rzeźnemi a droższym drobiem prawie zupełnie się zatarły. Szynka lekko wędzona lub saletrowana, szczególniej jeżeli mamy pewne źródła sprowadzenia jej z prowincji (nie wierzyć ogłoszeniom nieznanych firm), równa się w cenie zwyczajnej kiełbasie. Wielkanoc późna, jaj, nabiału i zielonych nowalijek będzie dużo, nie powinny być drogie.

Warunkiem koniecznym przy oszczędnem urządzeniu Święconego jest przedewszystkiem ułożenie dokładnego budżetu, ściśle dostosowanego do ilości domowników, do sposobu, w jaki mamy spędzić święta (przyjąć u siebie lub skorzystać z gościnności cudzej), a nadewszystko do rozporządzalnych środków.

Bądźmy odważne! Jeśli nas nie stać na indyka, zadowólmy się dobrze upieczoną cielęciną. Jeśli dawniej robiłyśmy sześć mazurków — wobec kryzysu — zróbmy dwa lub jeden tylko.

Dużą oszczędność możemy zrobić, marynując na parę tygodni przed świętami szynkę wieprzową lub cielęcą; druga równie smaczna, jako mniej tłusta, jest zdrowsza dla ludzi o upośledzonem trawieniu. Kto ma liczniejszą rodzinę, może razem zamarynować ozór wołowy lub boczek wieprzowy. Na tydzień przed świętami można zamarynować pieczeń baranią i sztufadę wołową. Każde z tych mięs dobrze przyrządzone wybornie zastąpi zabronioną zwierzynę. Nietylko smakowo w taki sposób wygramy, gdyż kupując mięsiwo wcześniej, kupimy je taniej: w tygodniu przedświątecznym ceny zawsze idą w górę.

Jeżeli chodzi o ciasta, to należy korzystać li tylko ze współczesnych przepisów, gdzie zamiast kop jaj — kilkanaście sztuk starczy na upieczenie smacznej baby lub placka. Nasze babki za punkt honoru uważały, aby ich baby przetrwały do Zielonych Świąt i pozostały przez cały czas świeże. My żyjemy prędzej, i conajwyżej jakiś kawałek mniej smacznego mazurka doczeka Przewodniej Niedzieli. Coprawda, ta resztka zwykle równie dobrze smakuje jak ten najbardziej udany w pierwsze święto.

Poza tem jak najmniej zagranicznych towarów: mak i orzechy zamiast drogich migdałów, owoce smażone w cukrze zamiast bakalji, czekolada tylko krajowych fabryk, które dawno dorównały szwajcarskim.

Aby zrównoważyć większe niż zazwyczaj spożycie dań mięsnych, konieczna jest duża ilość sałatek jarzynowych i kompotów, chociażby z suszonych owoców.

Pisząc o Święconem, ma się na myśli całe liczniejsze rodziny, wraz z tymi krewnymi i przyjaciółmi, którzy, własnego ogniska domowego nie mając, radzi przy cieple bliskich się ogrzać. Jednak i tacy samotnicy, posiadający nietylko kuchenkę gazową, ale choćby nawet maszynkę spirytusową, obecnie tak udoskonaloną, mogą sobie upiec jakąś pulardę — czy kawał cielęciny bez kości, ugotować czysty barszczyk, zrobić tort lub mazurek: są przecież takie, które wcale ognia nie wymagają. Będzie to samoobrona przed głodem, grożącym samotnikom wobec zamkniętych w pierwszy dzień Wielkiejnocy wszelkich jadłodajni.

Szynka z cielęciny

Warto ją zrobić tylko z dużego, tłustego cielaka.

Dyszek cielęcy bez nerkówki i z odrąbaną golonką natrzeć solą i saletrą i korzeniami. Na cztery kilo cielęciny wziąć pięć deka soli i łyżeczkę od kawy strychowaną saletry, po kilka ziarn pieprzu, ziela, łyżeczkę kolendry, tyleż majeranku, parę listków laurowych. Wszystko to grubo przetłuczone i dobrze wymieszane. Ułożyć szynkę w głębokiem drewnianem lub porcelanowem naczyniu (glinę sól przejada). Przycisnąć denkiem i kamieniem.

Trzymać parę dni do tygodnia, wpierw w pokojowej temperaturze, następnie w chłodnej śpiżarni, codziennie przewracając, aby się równo zasoliła. Po owych paru dniach zalać wodą dobrze osoloną, przegotowaną z pieprzem w ziarnach, listkami i paru goździkami, zupełnie wystudzoną. Przycisnąć ponownie denkiem i ciężarkiem. Płyn powinien zupełnie pokrywać mięso. Po 10-u dniach szynka gotowa jest do użycia, może jednak konserwować się w rosole dwa tygodnie i dłużej.

Kto lubi mięso wędzone, może taką szynkę po wyjęciu z soli obsuszyć na powietrzu i posłać na godzin parę do wędzarni. Przed użyciem moczy się ją w zimnej wodzie całą noc, a następnie gotuje jak szynkę wieprzową. Jeszcze smaczniejsza jest naszpikowana słoniną i upieczona w piecu.

Tort bez ognia

1/2 kg masła śmietankowego	Olejek cytrynowy lub migdałowy
1/2 kg cukru w pudrze	Garść drobno siekanych migdałów lub orzechów
1/2 kg biszkoptów	Papier pergaminowy
6 — 8 żółtek	

Masło utrzeć z cukrem na pulchną masę, dodając po jednem sześć do ośmiu żółtek, zależnie od wielkości jaj. Wlać trzy krople olejku cytrynowego lub migdałowego („Luba", bo krajowy). Na dno tortownicy lub płaskiego

rondla położyć krążek pergaminu rozmiaru odpowiedniego do dna rondla. Posypać nań garstkę drobno posiekanych orzechów lub migdałów.

Z biszkoptów używanych do czekolady ułożyć gwiazdę na dnie formy, brzegi szczelnie wyłożyć przekrajanemi wpoprzek biszkoptami (układać je pionowo). Środek formy wypełnić pianą z masła, przekładając ją gdzie niegdzie kawałkami biszkoptów. Przykryć biszkoptami, pergaminem, deseczką lub talerzem i niedużym ciężarkiem. Wystawić na chłód na dwanaście do 24 godzin. Potem wyłożyć na półmisek nakryty koronkowym papierem. Przy wyjmowaniu z formy zdjąć pergamin, który odstanie łatwo. Trzymać w chłodzie.

Tani mazurek makowy

1/2 kg maku
1/4 kg cukru w pudrze i trochę grubego kryształu
1/4 kg masła
1/4 kg mąki pszennej
6 szt. gorzkich migdałów
2 jaja
kwaśna śmietana
orzechy lub migdały

Mak, mąkę pszenną, utłuczone gorzkie migdały, dwa jaja i tyle kwaśnej śmietany, aby się ciasto dało zagnieść, rozwałkować na grubość centymetra, posmarować jajkiem, posypać grubym kryształem z posiekanemi orzechami lub migdałami. Upiec w umiarkowanie gorącym piecu do lekkiego zrumienienia.

POTRAWY ŚWIĄTECZNE PRZYRZĄDZANE NA MASZYNCE SPIRYTUSOWEJ „EMES", CECHOWANEJ PRZEZ INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Pularda lub cielęcina nadziewana na Święcone

Pularda lub kilo miękkiej cielęciny
6 dkg masła na nadzienie
1 jajko na nadzienie
8 dkg tartej bułeczki
koperek i pietruszka świeża lub suszona
10 dkg masła lub szmalcu do pieczenia mięsa

Młodą i dobrze utuczoną pulardę lub kawałek cielęciny bez kości można wybornie upiec na spirytusowej maszynce, używając tylko odpowiedniego rondla z grubemi ściankami, żeliwnego, emaljowanego a nawet aluminjowego. Masło na nadzienie utrzeć na śmietanę, wbić jajko, dodać bułeczkę, rozetrzeć doskonale, osolić, dodać tyle rosołu, mleka lub wody, aby się farsz nie rozsypywał, wsypać sporą garść zielonej pietruszki i kopru. Nadziać tem pulardę, wpierw oczyszczoną, i wewnątrz i zewnątrz osoloną. Jeśli mamy cielęcinę, rozbić ją na duży gruby płat, napełnić farszem, zwinąć w duży zraz, osznurować nitką lub szpagatem, lecz nie solić. W dużym grubym rondlu rozpuścić sporo masła lub szmalcu, włożyć mięso. Na dużym ogniu zrumienić ją ze wszystkich stron, (cielęcinę dopiero teraz osolić, bo solona wcześniej czerwienieje). Podlać parę łyżek wody, tylko tyle, aby się mięso nie przypiekło. Przykryć pokrywą, dusić dwadzieścia minut wolno, aby mięso doszło. Pokrywę zdjąć i drugie dwadzieścia minut piec w nieprzykrytem naczyniu, często podlewając tłuszczem i paru łyżkami wody. Przy takiem pieczeniu rondel odgrywa rolę pieca, nie powinno więc być dużo płynu pod mięsem, natomiast dużą rolę gra częste polewanie. Płomień maszynki gazowej „Emes" daje się równie dobrze regulować jak płomień palnika gazowego.

Ciasto drożdżowe w Prodige'u

40 dkg mąki
6 żółtek
8 dkg cukru
niepełną szklankę mleka
3 dkg drożdży
6 dkg. masła
3 krople olejku migdałowego lub cytrynowego
łyżeczkę soli

Mąkę przesianą i dobrze ogrzaną rozczynić drożdżami rozprowadzonemi letniem mlekiem. Żółtka ubić do białości z cukrem, dodać do ciasta wraz z surowem masłem, solą i zapachem — można zamiast olejku użyć calowego kawałka utłuczonej z cukrem wanilji. Ciasto miesić tak długo aż od rąk odstanie. Formę Prodige wysmarować masłem, osypać bułeczką. Przełożyć do niej ciasto, przykryć w kilkoro złożoną serwetą i postawić w cieple. Gdy ciasto tak urośnie, że na palec do brzegów formy nie będzie dochodzić, postawić na spirytusowej maszynce, dając narazie bardzo nieduży ogień i zakrywając prawie zupełnie otworki w Prodige'u. Po dwudziestu minutach dziurki w Prodige'u otworzyć i zwiększyć trochę płomień, aby się ciasto po wierzchu zrumieniło. Po czterdziestu minutach ostrożnie popróbować przekłuć ciasto cienkim patyczkiem. Jeśli patyczek czysty, ciasto gotowe. Maszynkę zgasić, ciasto potrzymać parę minut bez pokrywy, poczem ostrożnie wyłożyć je na poduszkę, pokrytą grubo papierami. Łatwa ta babka czy placek ma tę zaletę, że jeden raz tylko podrasta, co znakomicie zmniejsza czas pracy. Nadaje się specjalnie do małych gospodarstw, gdzie brak nietylko kuchni lecz nawet i gazu. Spirytus ten ostatni wybornie zastąpi. Rondle Prodige mniejszego niż dotąd rozmiaru, dostosowane do maszynek spirytusowych „Emes", są obecnie wyrabiane w kraju i oddają znakomite usługi gospodyni.

Mazurek czekoladowy bez pieca

25 dkg dobrej czekolady
25 dkg cukru w pudrze
25 dkg utartych słodkich migdałów
5 dkg masła śmietankowego
1 łyżka stołowa konfitur truskawkowych lub poziomkowych
opłatek

Z cukru i niedużej ilości wody ugotować ulep, jak na konfiturę, wsypać migdały, smażyć wolno. Dodać czekoladę i zagotować razem. Nakoniec włożyć sporą łyżkę konfitur truskawkowych lub poziomkowych (bez syropu) oraz masło. Gotować wolno, wciąż uważając, aby się nie przypaliło. Gdy zacznie gęstnieć — próbować, wylewając po kropli na zimny spodek. Jeśli się nie rozpływa — jest mazurek gotowy. Wylać go na opłatek i dać dobrze zastygnąć, a krajać dopiero nazajutrz.

CODZIENNE RADOŚCI

MARJA ANKIEWICZOWA

CODZIEŃ tyle drobnych kłopotów! I wiecznie to samo w kółko! To naprawdę staje się nie do wytrzymania. Jużby człowiek lepiej dał sobie radę z jednem większem zmartwieniem od czasu do czasu, aniżeli z temi dokuczliwemi drobiazgami dnia codziennego.

Włosy dębieją na głowie z przerażenia, gdy się posłyszy podobny monolog w ustach „znękanej życiowo jednostki". Bo to biedactwo ostatnio padło ofiarą takiego zbiegu złośliwości losu: kluczyki zaginęły z całym pękiem; nieświeże jajko wbiła służąca do klusek na mleku; przyjaciółka dzwoniła, że bilety gratisowe do teatru będą nie na dziś, lecz na jutro; obiad się spóźnił i pieczeń była przypalona; a na dobitek Jaś przyniósł wezwanie do szkoły, a pani wstając pośpiesznie i może zbyt energicznie od stołu splamiła nową bluzkę. Stanowczo za wiele, jak na krótkie dwie trzecie dnia. A co wieczór ze sobą przyniesie? I rozgoryczona pani rzuca prowokujące wyzwanie w przestrzeń, z fanfaronadą, lecz chyba bez skrystalizowanego poczucia odpowiedzialności.

Jakże łatwo zapominamy, że nic w życiu nie przechodzi bez znaczenia. Że każdy odruch naszego uczucia, każdy wykwit myśli znajduje swe odbicie w całokształcie świata. Cóżby wtedy powiedziała owa pani, gdyby stanęła nagle wobec ziszczonej zamiany trosk, i miast drobnych kłopotów codzienności ugięła się pod ciężarem wielkiej straty finansowej lub moralnej? Czyżby nie przeraziła się swej bezmyślnej i nieopatrznej lekkomyślności? Zapragnęłaby całą duszą powrotu do codziennej martyrologji, aby tylko móc wymazać ten pojedyńczy skoncentrowany punkt cierpienia.

Życie jest pełnią blasków i cieni, a naszą jest rzeczą umieć się w niem właściwego oświetlenia dopatrywać. Niestety większość pospolita mieszkańców naszej planety zdolna jest zaledwie stwierdzić, że im jest źle. Ale zgłębienie przyczyn zła, a już pokuszenie się o zniszczenie jego źródeł, przerasta ich możliwości. A jakże bliskie prawdy jest ironiczne spostrzeżenie żółciowców, że niema tak złej sytuacji, która nie mogłaby być gorsza!

Jest to być może dość jaskrawy przykład, lecz jądra pociechy nie można mu odmówić. A tam już, gdzie kiełkuje zarodek optymizmu, rozwijają się nadzieje na różnorakie możliwości. Są jednostki, które za swą nieszczęśliwą dolę uważają konieczność pędzenia życia w czterech ścianach własnego domostwa! Zdaje im się, że to właśnie warunki egzystencji, które stały się ich udziałem, czynią im życie tak jałowe i bez znaczenia. Że gdyby nagle coś się zmieniło, to odkryliby w sobie nieujawnione dotąd źródła zdolności i energji, któremi olśniliby świat. Ludzie często noszą w duszach trutkę nieokreślonej tęsknoty za jakąś inną, właściwszą im formą bytu. Często nie potrafią tej wymarzonej formy określić, lecz niemniej czują się pokrzywdzeni i za swe zapoznanie wszystkich czynią odpowiedzialnymi. Nigdy nie przyjdzie im na myśl, że przyczyna złego leży w nich samych. A gdyby ktoś takiej „strąconej" z właściwych jej stref jednostce powiedział szczerze, że ona sama najsilniej pracuje nad stwarzaniem sobie coraz przykrzejszych warunków życia — zakwalifikowałaby go do najokrutniejszych ciemiężców. A opinję o sobie zaliczyłaby do dalszych dowodów niesprawiedliwości losu. Tymczasem dla obojętnego obserwatora wniosek jest tak prosty! Jeśli ktoś na zamkniętym terenie, przy znikomej rywalizacji nie wybłyśnie ponad przeciętność — to co za możliwości może mieć w wielkiem środowisku?

Ze specjalnym uporem lubią kobiety przerzucać na *Los* odpowiedzialność za swój udział w życiu. Od niedocenionych ofiarnic domowego ogniska do zepchniętych w cień talentów — smętny korowód rozbitków życiowych, których istnienie sprowadza się do szarej wegetacji w czterech ścianach. Uwięziony bezprodukcyjnie dynamit energji życiowej.

Czy jest do pomyślenia, aby to zepchnięcie poza nawias odbywało się bez współudziału danych jednostek? Mało prawdopodobne. Załamanie ludzkiego życia rzadko powoduje gwałtowna katastrofa. Człowiek najczęściej sam buduje rusztowanie, z którego spada głową na dół, w chwili, gdy rozmiary budowli przerosną obliczenia jej wytrzymałości. Kobiety najchętniej normują swe życie według snutych przez siebie fantastycznych wyobrażeń, a rzeczywistość odgrywa rolę walącego się na nie rusztowania.

Kobieta zainteresowanie swoje koncentruje z uporem na jakiejś jedynej dziedzinie życia, z pominięciem jego całokształtu. Tak się zwykle dzieje z domem. Pełna najlepszych intencji, w środowisku najbliższem widzi swój wykładnik istnienia. I wymienia najżarliwsze usiłowania na walkę: z przypalonym obiadem, krzywo zawieszoną firanką, źle dopraną bielizną, brakami garderoby. I po pewnym czasie zostaje zdeklasowana we własnej rodzinie — osamotniona.

Gorycz zalewa duszę, a źródła jej nie wyschną do końca dni. Gdzieś musiał się ukryć dotkliwy błąd konstrukcyjny. Polegał na pomyleniu pojęć. Dom rodzinny — to minjaturowe odbicie życia. Kobieta musi twórczy brać w niem udział i pieczę roztoczyć nad życiem samem, a nie tylko nad domem, w którem ono upływa. A to życie składa się i z blasków, i z cieni. I mocne powiązanie tych światłocieni w harmonijną całość jest rolą kobiety.

Sami nie zdajemy sobie sprawy, jak chętnie kolekcjonujemy wszelkie drobne przeciwności. I zarówno życiu, jak i bliźnim nie pamiętamy świadczeń dobrych — tylko złe.

A czyż to sprawiedliwie pomijać wszystkie dobre chwile i pomyślne wydarzenia, w które każdy nawet najbardziej szary dzień życia jest wyposażony? Najcięższe warunki lżejszemi uczynić mogą: *wewnętrzna pogoda, dobroć, wola przeciwstawiania się złu oraz* czynnik niedoceniany, a tak ważny — *umiejętnie wykorzystany odpoczynek.*

Z tych źródeł każdy bez przeszkód czerpać może nowe wartości. Myśląc o kobietach, jaskrawo narzuca się spostrzeżenie, że właśnie im brak najbardziej racjonalnego odpoczynku i może w tem tkwi zasadnicza przyczyna ich rozgoryczenia i mizantropji. Nieustanne zaprzątanie się drobnemi troskami na małej przestrzeni zainteresowań gospodarskich nie sprzyja ani pogodzie usposobienia, ani lotności umysłu. Pragnąc więc nie utracić nic ze swych wartości duchowych i umysłowych, kobiety muszą odpoczywać i zmieniać atmosferę. Nie każdy odpoczynek jest *radosny*, a tylko taki może dać dodatnie wyniki.

Bo wyobraźmy sobie panią domu, która po całodziennej krzątaninie zasiądzie do radja, weźmie książkę lub bodaj ulubioną robotę, jeśli po minucie porwie się w popłochu, ponieważ o czemś zapomniała, czegoś nie dopatrzyła lub nie postawiła na właściwem miejscu. Ta metoda odpoczynku prowadzi najkrótszą drogą do zupełnego zerwania nerwów. Z podobnem usposobieniem walczyć trzeba, gdyż towarzyszy nam ono i poza domem. Pani jest w kinie, na wizycie czy w cukierni. Rozmawia, odpowiada — nielogicznie. Okazuje się, że jej myśli pochłonięte są obecnie dręczącemi pytaniami: „czy Helenka otworzyła okno w pokoju dziecinnym? Czy mąż sprolongował ratę wpisu szkolnego? Albo wreszcie czy ten transport produktów ze wsi od Jadzi przyjedzie w stanie używalności?"

Czy przy akompanjamencie podobnych myśli możemy wynieść korzyść z teatru, czytanej książki lub nawet filiżanki herbaty wypitej w towarzystwie? Szkoda usiłowań.

Trzeba nauczyć się przeżywania chwil miłych, aby móc niemi neutralizować te złe, które przyjść muszą. Ile radości dać nam może obcowanie z ludźmi, jeśli dobrowolnie wyzbędziemy się balastu nieufności i zmysłu sprzeciwu, w które zazwyczaj się uzbrajamy. Jeśli komu zależy na okazaniu nam niechęci lub lekceważenia, to z pewnością uczyni to tak jaskrawo, abyśmy nie mieli najmniejszej co do intencji wątpliwości. Po co więc dopatrywać się złej woli wśród tych,

których to krzywdzi, a nam upokorzenie przyjemności przecież nie sprawia?

Zdarzają się jednak w życiu radosne olśnienia. Takim był fakt następujący. Telefonowały przyjaciółki. Jedna z nich prosiła drugą o przybycie na kwadrans do biura. Na zapytanie co się stało, brzmiała odpowiedź: „Miałam dziś ciężki dzień i czeka mnie jeszcze przykre przejście. Przyjdź więc na chwilę, abym mogła momentem radości widzenia ciebie odprężyć zbyt wyczerpane nerwy". W tej scenie znalazły swój wyraz: dobroć, uczucie i umiejętność doceniania radości krótkich, przemijających chwil życia.

Wartości życia możemy jeszcze mierzyć inaczej. Nietylko sumą radości *osiągniętych*, lecz i *wyświadczonych*. I one właśnie będą niekiedy owocniejsze w swem dobroczynnem działaniu.

Powodem radości może być poczucie zdrowia, pogodny słoneczny ranek, chłodny wieczór po upale, dobrze przepracowane popołudnie, miły dowód czyjejś pamięci, a nawet rzecz tak banalna, jak wygodne i dobrze posłane łóżko, które samym swym widokiem przyrzeka nam zasłużony wypoczynek. Do radości przyczynić się może w porę odnaleziony kluczyk od szufladki, jakiś drobiazg, który przywiódł nam miłe wspomnienie, harmonijne i estetyczne wnętrze, w którem upływa nam życie, a nawet zapisany w przelocie numer telefonu, który się nie zagubił! Tylko, czy my na te powody radości zwracamy uwagę? Natomiast zawsze skarżymy się na przysłowiową złośliwość martwych przedmiotów.

Zato radość z wyświadczonego komuś dobrego uczynku łatwiej daje się zanotować w pamięci. Zauważono kiedyś ironicznie, że w obecnych czasach objawów dobroci nie stosujemy na codzień, bo drobnych nikt nie chce przyjmować, a na wielkie nas nie stać. Otóż należałoby wrócić do tych małych, ponieważ zaczynamy się ich wstydzić: przy spotkaniu człowieka niosącego ciężar nie pomożemy mu, gdy jakiś drobny przedmiot usunie mu się na ziemię; po oburknięciu niewidomego za potrącenie, nie łagodzimy wyrządzonej przykrości, dostrzegłszy jego białą laskę; a gazeciarzy tłukących słabszego nie rozbroimy, bo możeby nam powiedział jeszcze głupstwo!?

I tak na każdym kroku pomijamy możność czynienia dobrze. Zubożamy tem siebie i innych. Nie wnosimy w życie wartości posiadanych ani wzamian nie czerpiemy nowych. Zapominamy, że nie jest rzeczą istotną *gdzie* jesteśmy, lecz *jacy* jesteśmy.

A tymczasem przystrajanie przędzy życia w drobne radości dnia codziennego rozjaśnić może jego szarzyznę niejednym blaskiem.



Suknia przedpołudniowa z tweedu w kolorach bronzowym, białym i pomarańczowym, z bronzowemi guzikami, białemi wyłogami i paskiem (ew. w kolorze odpowiednio dobranym). Przedłużeniem wyłogu poniżej talji jest zapięcie sukni na guziki. Po prawej stronie odpowiada temu kieszeń przybrana guzikami. Spódniczka składa się z 4-ch części. Ten krój sukni jest bardzo korzystny, zwłaszcza dla pań tęższych.

Suknia popołudniowa z krepy wełnianej, elegancka w swej prostocie. Oryginalne są rękawy z lekką bufką u ramion i szwem przez środek. Ozdobą sukni jest kamizelka ukośna i kokarda z jedwabiu w kolorze kontrastującym z kolorem sukni.

TĘPIENIE SZKODNIKÓW

Mszyce

Mszyce, znane wszystkim miłośnikom roślin pokojowych, atakują liście, łodygi i pąki kwiatowe masowo, oblepiając je zwartą zieloną, bronzową albo czarną masą drobniutkich swoich ciałek. Przy braku energicznej, szybkiej reakcji są one w stanie zniszczyć najsilniejszą i najstaranniej pielęgnowaną roślinę.

Mszycom należy wypowiedzieć walkę natychmiast po ich pojawieniu się na powierzchni rośliny. Opieszałość w tępieniu mszyc stawia nas wkrótce w trudnem położeniu, gdyż nietylko ilość ich powiększa się z zastraszającą szybkością, ale zaczynają one wydzielać lepką, słodką ciecz, która pokrywa zaatakowane przez szkodniki części rośliny i uniemożliwia walkę z nimi. Do tej ostateczności nie przyjdzie, jeżeli zauważymy mszyce w porę i bez zwłoki zabierzemy się do ich tępienia.

W pierwszem stadjum zaatakowania rośliny przez mszyce można je usunąć bardzo łatwo, zbierając palcami albo zgarniając na podłożony kawałek papieru mięk-



Na lewo: lekkie suknie z materjałów lnianych lub tanich bawełnianych o wykwintnym kroju stanowią pożądany letni strój.

kim pędzelkiem. Gdyby ilość mszyc utrudniała ten drobiazgowy zabieg, radzimy sobie inaczej, a mianowicie: przez spłókanie mszyc z powierzchni rośliny zapomocą rozpylacza albo też przez wykąpanie rośliny w roztworze mydła. W obydwóch wypadkach należy uważać, aby woda używana przy tych zabiegach w dużej ilości nie padała na bryłę ziemi.

Jeżeli mamy do czynienia z małemi albo niewielkiemi roślinami, kładziemy je w dużej miednicy lub w wannie i w tej pozycji stosujemy zabiegi hydropatyczne. Tam gdzie w grę wchodzą rośliny duże, ciężkie, osadzone w wielkich donicach glinianych albo w kubłach drewnianych, przykrywamy szczelnie bryłę ziemi i przeprowadzamy kurację wodno-mydlaną w pozycji stojącej.

Pierwszym zabiegiem będzie usiłowanie spłókania mszyc z rośliny zapomocą strumienia wody puszczanego z rozpylacza o dosyć silnym wytrysku. Gdyby zabieg ten nie podziałał radykalnie, przystępujemy do wykąpania rośliny w mydlinach. Kąpiel z mydła przygotowujemy, rozpuszczając szare mydło w wodzie o temperaturze ciała ludzkiego. Mydła bierzemy tyle, aby w zestawieniu z wodą dało lekką pianę. Roślinę spłókaną obficie mydlinami pozostawiamy w pokoju na 10—12 godzin, to znaczy *pozostawiamy mydliny* na liściach i łodygach dopóki się całkowicie nie zetną i nie wytworzą cienkiej powłoki, pod którą ocalałe jeszcze po sztucznym deszczu mszyce powinny zginąć bezpowrotnie. W razie potrzeby zabieg powyżej opisany stosujemy po kilku dniach powtórnie.

Mydliny zmywamy z rośliny, albo zapomocą starannego spłókiwania, albo też (u większych, silnych roślin) przez zmywanie gąbką maczaną w czystej wodzie.

Jeżeli mamy do czynienia z roślinami o wybitnie delikatnych pędach, zabiegi podane mogą się stać niemożliwemi do wykonania. To też tutaj bardziej niż w zestawieniu z roślinami silnemi i dobrze rozwiniętemi baczność nasza jest wskazana, a wprost nieodzowne podpatrzenie pojawiających się na takiej roślince mszyc w pierwszem stadjum ich rozwoju. Nie pozostaje nam bowiem nic innego jak usunięcie zaatakowanego szkodnikami pędu przez obcięcie go i spalenie.

Delikatna roślinka o chwiejnych słabych pędach nie zniosłaby ani silnego strumienia wody, ani dosyć radykalnego zabiegu — mydlanej kąpieli. Dlatego też trzeba przyjść jej z pomocą, kiedy tylko pojawią się na niej pierwsze mszyce, łatwe do usunięcia palcami, albo przez amputację jedynego zaatakowanego pędu.

Na czas walki z mszycami aż do chwili ostatecznego ich wytępienia trzeba zaatakowane rośliny odseparować od roślin zdrowych.

Wanda Dobrzańska

ZASTOSOWANIE ELEKTRYCZNOŚCI W GOSPODARSTWIE DOMOWEM Z PUNKTU WIDZENIA HIGJENY

Dr. med. H. WASILKOWSKA-KRUKOWSKA

(Dokończenie)

ŻELAZKA *elektryczne*, zależnie od zastosowania, bywają różnej wielkości i wagi: od małego podróżnego żelazka, ważącego pół kilo, do ciężkiego żelazka krawieckiego, które może mieć do 10 kilogramów. Przeciętnie używane żelazka do użytku domowego ważą 3 do 3,5 kg;



Żelazko elektryczne z automatyczną regulacją temperatury marki „Protos" (Siemens). Można regulować ilość doprowadzonego ciepła, zależnie od prasowanego materjału. Automatyczna regulacja temperatury zabezpiecza od pożaru przy pozostawieniu niewyłączonego żelazka.

pobierają one 400 do 600 watów (żelazka z automatyczną regulacją 500 do 600 watów). Gdybyśmy nie wyłączali żelazka w ciągu godziny, to zużyłoby 0,4 kWh, względnie 0,6 kWh.; w rzeczywistości żelazko po nagrzaniu można na pewien czas wyłączyć, prasuje wtedy nagromadzonem ciepłem; zwłaszcza o ile się prasuje bieliznę cienką i względnie suchą, to zużycie energji elektrycznej jest znacznie mniejsze od podanego.

Jeśli w danem mieście elektrownia ma specjalną taryfę dla gospodarstwa domowego, to prasowanie wypada tem taniej.

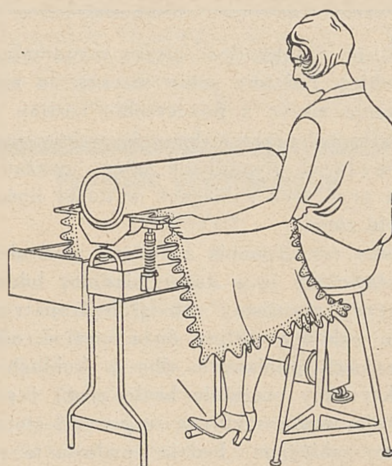
Godzina prasowania żelazkiem, pobierającem 400 watów, w zależności od rodzaju tkanin prasowanych, kosztuje:

przy cenie prądu 1 zł. za kilowatgodzinę — 10 do 40 gr.;
przy cenie prądu 80 gr. „ „ — 8 „ 32 „
przy cenie prądu 60 gr. „ „ — 6 „ 24 „

Obecnie są wyrabiane obok żelazek elektrycznych zwykłych także żelazka z automatyczną regulacją temperatury. Żelazko takie można nastawić na pewną temperaturę, zależnie od tego czy prasujemy bieliznę grubą i mokrą, czy też suchą i cienką. Przy żelazkach z automatyczną regulacją temperatury bielizna nie może się przypalić, gdyż, o ile żelazko nagrzeje się powyżej pożądanej temperatury, następuje automatyczne wyłączenie prądu. Żelazko z automatyczną regulacją temperatury, chociaż lepsze od zwykłego, jest jednak mniej rozpowszechnione ze względu na wyższą cenę.

Należy jeszcze podkreślić zalety higjeniczne prasowania elektrycznego w porównaniu z prasowaniem innemi żelazkami. Podczas prasowania przy pomocy gazu następuje zubożenie powietrza w tlen skutkiem stałego palenia się palnika gazowego. Zmniejszenie ilości tlenu i nadmiar dwutlenku węgla powoduje gorsze warunki oddychania. Gorąco, promieniujące od rozpalonego pieca i nagrzanego zwykłego żelazka stalowego, wpływa ujemnie na zdrowie. Wreszcie prasowanie żelazkiem węglowem, napełnionem rozżarzonym węglem drzewnym, jest zupełnie niezdrowe, ponieważ przy słabym dopływie tlenu wytwarza się tlenek węgla, który trująco działa na organizm.

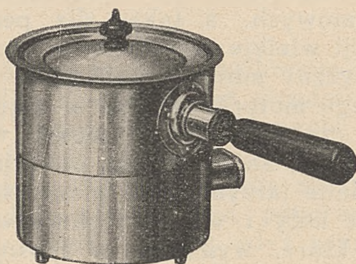
Dla dużych gospodarstw i różnych zakładów bardzo jest odpowiednia *elektryczna maszyna do prasowania*, która może zastąpić 10 żelazek elektrycznych oraz magiel. Prasowanie tą maszyną odbywa się szybko i łatwo. Ilość



Elektryczna maszyna do prasowania „Protos" zastępuje 10 żelazek elektrycznych oraz magiel. Prasować można w pozycji siedzącej.

zużywanej energji elektrycznej wynosi trochę więcej niż 3 kilowaty. Należy podkreślić, że prasuje się tą maszyną w pozycji siedzącej, co ze względu na higjenę oraz oszczędność sił jest bardzo ważne.

Gotowanie. Całkowite gotowanie elektryczne, chociaż najlepsze, najłatwiejsze do regulowania i najprostsze w użyciu, opłaca się tylko, o ile prąd jest tani. Zalety higjeniczne gotowania elektrycznego polegają przedewszystkiem na tem, że niema ani kurzu i nadmiernego gorąca, ani zużywania tlenu z powietrza, jak to bywa np. przy kuchniach gazowych. Wzorem innych krajów i u nas zczasem muszą być wprowadzone specjalne niskie taryfy prądu do gotowania. Narazie można stosować gotowanie elektryczne częściowe oraz podgrzewanie, co w pewnych warunkach może oddawać wielkie usługi. Do gotowania na małą skalę służą wszelkiego rodzaju grzejniki elektryczne, jak *garnuszki, imbryki, maszynki do kawy, grzałki nurkowe, płyty do podgrzewania,* wreszcie małe *kuchenki do gotowania.* Garnuszki elektryczne są

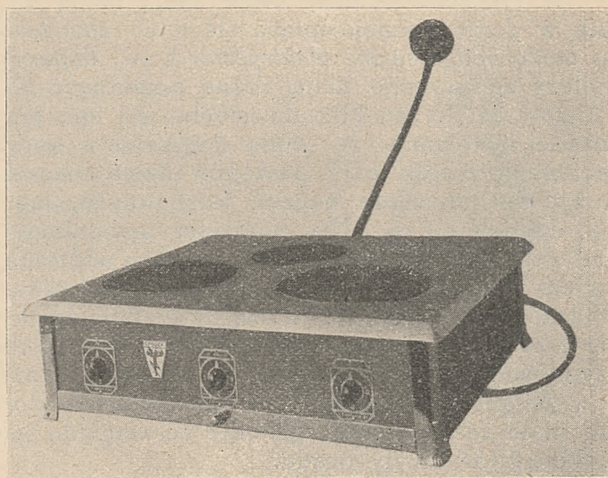


Garnuszek elektryczny do gotowania firmy „Bracia Borkowscy"

przedewszystkiem pożyteczne na kawalerskiem gospodarstwie, następnie w domach, gdzie niema gazu. Bardzo ważna jest możność grzania w nocy dla chorych lub małych dzieci. Wiadomo jak trudno i niemiło jest wychodzić w nocy do kuchni i grzać na gazie; gdzie gazu niema, trzeba się uciekać do pomocy maszynek spirytusowych lub naftowych. Tymczasem zapomocą elektryczności można zagrzać mleko lub herbatę, nie wstając nawet z łóżka. O ile poszczególni członkowie nie mogą punktualnie przychodzić na obiad, to płyta podgrzewająca jest bardzo pożyteczna, gdyż utrzymuje długo potrawy w cieple bez potrzeby wynoszenia ich do kuchni. Elektryczna maszynka do kawy oddaje wielką usługę pani domu, zwłaszcza o ile przyjdą goście w czasie



Maszynka elektryczna do kawy firmy „Bracia Borkowscy"

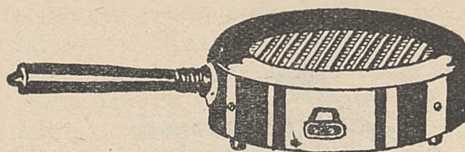


Kuchenka elektryczna z 3-ma płytkami grzejnemi firmy „Gródek"

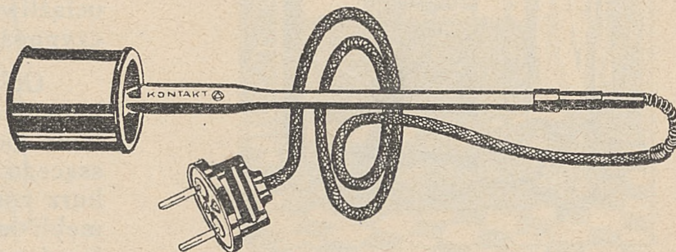
nieobecności służącej. Dla osób cierpiących na żołądek, które nie mogą jeść świeżego pieczywa, można polecić specjalny grzejnik elektryczny do robienia grzanek; czas zrobienia 2 grzanek jednocześnie wynosi około 2 minut. Przygotowanie ciepłej wody do golenia nie robi trudności, o ile jest w domu grzałka nurkowa którą można zagrzać wodę nawet w zwykłej szklance. Do tego celu może być także użyty zwykły garnuszek elektryczny. Wymienione poprzednio małe grzejniki pobierają mniej więcej od 300 do 600 watów[1]).

[1]) t. j. 0,3 do 0,6 kWh.

	Taryfa 1 zł	80 gr.	60 gr.
Ugotowanie litra wody kosztuje	8 gr.	6.4 gr.	4,8 gr.
Przyrządzenie 6 filiż. kawy cz.	26 „	21 „	ok. 15 „
Zrobienie 2 grzanek	5 „	4 „	3 „

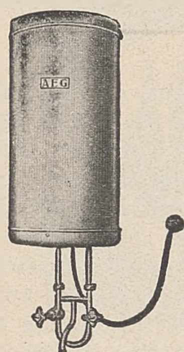


Płyta do podgrzewania firmy „Kontakt"



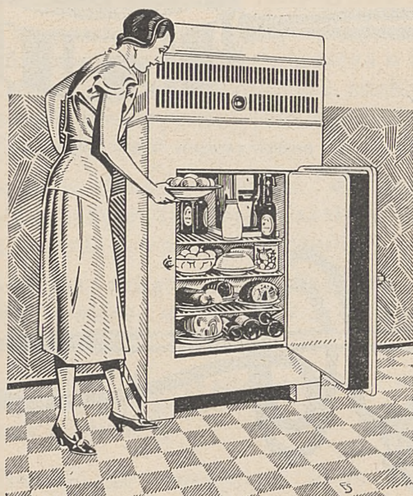
Grzejnik do zanurzania firmy „Kontakt"

W miejscowościach, które mają niską taryfę w porze nocnej, opłaca się mieć *zbiorniki na wodę podgrzewane elektrycznie* t. zw. *bojlery*. Bojlery elektryczne mają różną pojemność od 5 litrów aż do stu kilkudziesięciu. Są one tak dobrze izolowane, że woda nagrzana w nocy zachowuje ciepło cały następny dzień i może służyć do zmywania naczyń kuchennych, mycia, kąpieli i t. p. Nie potrzeba specjalnego podkreślania, jak ważne jest z punktu widzenia higjeny, żeby mieć stale ciepłą wodę pod ręką. Obliczono, że czysta gospodyni potrzebuje dziennie trzydzieści razy ciepłej wody do różnych czynności. Bojlery elektryczne są bardzo rozpowszechnione zagranicą, u nas znalazły dotąd małe zastosowanie, głównie ze względu na niekorzystne taryfy prądu.



Mały bojler elektryczny firmy AEG

Chłodnie. Zapomocą elektryczności można nietylko ogrzewać, ale i ochładzać. Chłodzenie produktów spożywczych w czasie letnich upałów jest niezmiernie ważne dla zdrowia. Wiele chorób przewodu pokarmowego, a przedewszystkiem biegunki letnie u małych dzieci, jest spowodowanych nieświeżemi produktami oraz zepsutem mlekiem.



Chłodnia elektryczna „Protos-Frigor" (Siemens), bez motoru, wentylów, chłodzenia wodnego. Pracuje dobrze bez sprawdzania i reperacji.

Zagranicą *chłodnie elektryczne* odgrywają coraz większą rolę. Istnieją duże chłodnie przeznaczone dla składów produktów spożywczych, jak mięsa, nabiału, ryb, jarzyn, mniejsze przeznaczone dla sklepów spożywczych i wreszcie małe pokojowe chłodnie dla gospodarstw domowych. Dobrze urządzone zakłady tego rodzaju, jak szpitale, pensjonaty i t. p. muszą mieć chłodnie elektryczne, jeżeli chcą racjonalnie i oszczędnie gospodarować. Chłodnie elektryczne dla gospodarstw domowych są stosunkowo drogie, poza tem zużywają dość dużo prądu (w czasie upałów około 5 kilowatgodzin na dobę), jednak pożytek i przyjemność dają znaczne. Obok posiadania doskonałych świeżych produktów można mieć w każdej chwili mrożone napoje, a nawet małe kawałki lodu.

Motor kuchenny. Dla większych gospodarstw domowych, a także dla pensjonatów i restauracji wielkie ułatwienie w pracy przynosi elektryczny motorek kuchenny. Przy pomocy takiego motorka można w ciągu bardzo krótkiego czasu posiekać mięso, wymieszać masę potrzebną na paszteciki, pokrajać drobno kartofle i inne jarzyny, ubić pianę, zemleć kawę, ukręcić lody i wykonać mnóstwo innych czynności, które, wykonane w sposób zwykły, zabierają sporo czasu.



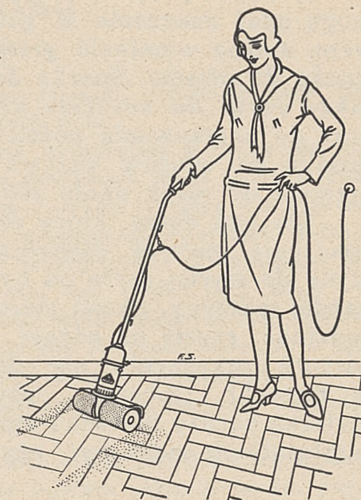
Motor kuchenny „Protos" wykonywa szybko i dokładnie uciążliwe roboty kuchenne. Na ilustracji wyciskanie soku z jabłek.

Odkurzacze i froterki. Bardzo cenną jest pomoc elektryczna przy sprzątaniu mieszkania. Odkurzacz i froterka elektryczna sprawiły, że uciążliwe i przykre porządki domowe stały się czynnością prostą i nieszkodliwą dla zdrowia.

Odkurzacze elektryczne, zależnie od fabrykatu, mają rozmaity kształt i wielkość. Działanie odkurzaczy polega na tem, że wskutek ssącego działania pompy napędzanej motorem kurz zostaje wyciągany z dywanów i miękich mebli lub zbierany z podłogi czy jakiejkolwiek innej powierzchni; kurz ten gromadzi się wewnątrz aparatu samego w zbiorniku i może byc stamtąd z łatwością usunięty. Odkurzacze są bardzo pożyteczne, zwłaszcza w mieszkaniach



Odkurzacz elektryczny „Protos" (nowy typ „Super" szepczący) pracuje bardzo cicho i czyści dokładnie.



Froterka elektryczna „Protos" pracuje szybko, dokładnie. Froterowane nią posadzki są czyste i błyszczące.

na piętrach bez ganków i balkonów, gdzie trzepanie mebli i dywanów jest utrudnione. Poza tem, o ile trzepanie i czyszczenie mebli jest jedną z najmniej higjenicznych czynności gospodarskich, o tyle czyszczenie mieszkania zapomocą odkurzacza można powierzyć nawet wątłej i chorowitej osobie, gdyż przy tem odkurzaniu kurz nie unosi się w powietrzu, lecz zostaje wprost wchłonięty przez aparat.

Froterowanie elektryczne może być z łatwością wykonywane przez samą panią domu.

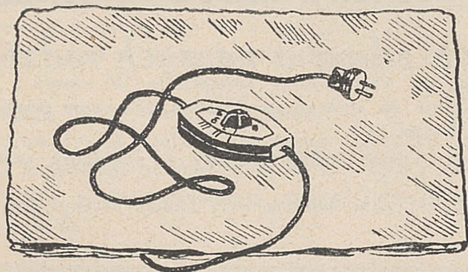
Zarówno odkurzacze elektryczne, jak i froterki zużywają bardzo niewiele prądu elektrycznego: 150, 200 watów, niektóre fabrykaty nieco więcej, a jeden tylko 135 watów.

Godzina odkurzania przy taryfie 1 zł. kosztuje około 20 groszy, przy taryfie 80 gr. — 16 gr., przy taryfie 60 gr.—12 groszy.

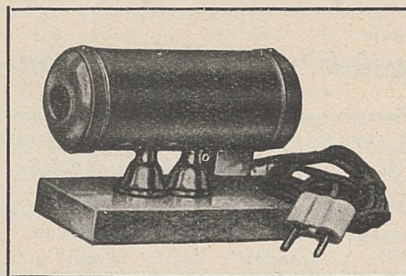
Inne zastosowania elektryczności. Cenną pomocą dla higjeny mieszkań są także *wentylatory elektryczne.* Wentylatory bywają ścienne, sufitowe albo biurkowe. Wentylatory ścienne działają oczywiście najlepiej i najenergiczniej, gdyż są wbudowane w otwór w murze i mają wprost komunikację z powietrzem zewnętrznem, instalacja ich jest jednak stosunkowo droga. Poza pracowniami naukowemi i różnemi instytucjami mało się u nas widuje wentylatorów elektrycznych; w gospodarstwach prywatnych wentylatory byłyby bardzo wskazane w kuchniach i pralniach; warunki higjeniczne gotowania i prania uległyby przez to znacznej poprawie.

Niedrogo kosztują małe wentylatorki biurkowe; są one pożyteczne dzięki temu, że ułatwiają wietrzenie mieszkania przez wprawianie w ruch powietrza przy otwartych oknach, odświeżają powietrze w pokoju w lecie i przyczyniają się do wypędzania much. Zwłaszcza przy małych dzieciach lub ciężko chorych osobach wentylatorki w porze letniej są pożądane. W zimie wentylator, postawiony przy oknie, nie dopuszcza do zamarzania szyb.

Bardzo pożytecznym sprzętem dla osób chorych są *poduszki elektryczne*, szczególniej z automatyczną regulacją cieplną. Są one znacznie wygodniejsze i przyjemniejsze od wszelkich gorących okładów. Zapotrzebowanie prądu przy używaniu takiej poduszki jest minimalne, około 60 watów. Koszt na godzinę przy taryfie 1 zł. około 6,5 gr., przy taryfie 80 gr. — około 4,5 gr., przy taryfie 60 gr. — mniej niż 4 grosze na godzinę; o ile poduszka posiada przełącznik, to przy nastawieniu na niższy stopień nagrzania — nawet mniej.



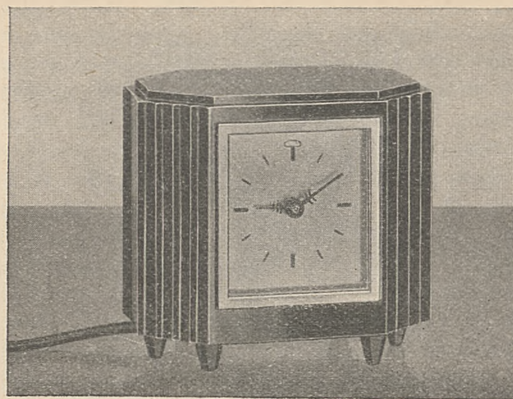
Poduszka elektryczna z automatyczną regulacją temperatury, firmy „Kontakt"



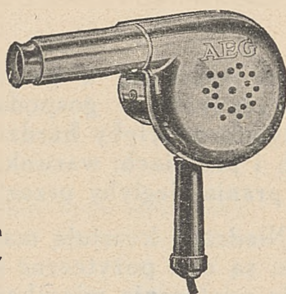
Grzejnik do rurek firmy „Bracia Borkowscy"

Z innych przyrządów elektrycznych, które mogą mieć znaczenie w gospodarstwie domowem, można wymienić *grzejnik do rurek* oraz *suszkę do włosów*. Suszka do włosów może być także użyta do suszenia klisz fotograficznych oraz do nagrzewania pościeli dla osób chorych. Suszka do włosów zużywa około 500 watów, grzejnik do rurek około 200 watów.

Dla pań domu, które dużo szyją, ma duże znaczenie *motorek elektryczny do napędu maszyny do szycia;* może on być dostosowany do każdej maszyny, nawet starszego typu. Wielogodzinne szycie na nożnej maszynie jest niezdrowe (przyczynia się do zastoju żylnego w nogach) i męczące, użycie elektrycznego motorka bardzo ułatwia i usprawnia pracę. Ten sam motorek może być użyty przy cerowaniu.



Zegar elektryczny firmy AEG



Suszka elektryczna do włosów firmy AEG

Na zakończenie należy jeszcze wspomnieć o zegarze elektrycznym. Istnieją *zegary* nakręcane elektrycznie i zegary elektryczne synchroniczne. O ile elektrownia reguluje specjalnie szybkość swoich maszyn, to zegary synchroniczne są bardzo dokładne. Świadomość, że zegary zawsze dobrze chodzą, wpływa dodatnio na prace domowe i na nastrój domowników; zmiejsza się przez to niepokój i nerwowy pośpiech przy pracy terminowej.

Jak widzimy, elektryczność ma bardzo szerokie zastosowanie w gospodarstwie domowem. Zalety elektryczności dla celów gospodarstwa domowego są bardzo duże: ułatwienie pracy i podniesienie higjeny pracy domowej. Obecnie wskutek ogólnych trudności gospodarczych trudno jest elektryfikować gospodarstwo domowe na szerszą skalę, jednak i dzisiaj wprowadzenie niektórych urządzeń i przyrządów elektrycznych jest możliwe i opłaca się.

Niezmiernie ważną rolę w elektryfikacji gospodarstwa domowego odgrywa stanowisko elektrowni. Przy obniżeniu ceny za energję elektryczną do celów gospodarstwa domowego zużycie elektryczności wzrasta, jak to zresztą pokazują przykłady tych elektrowni, które podobną zniżkę u siebie wprowadziły. Podobne stanowisko elektrowni jest zarówno korzystne dla odbiorców prądu, jak i dla elektrowni samych.

Dlatego pomimo dzisiejszych ciężkich czasów niektóre elektrownie słusznie podjęły propagandę zastosowania elektryczności w gospodarstwie domowem, zwłaszcza prasowania elektrycznego i ułatwiają odbiorcom prądu nabywanie żelazek elektrycznych oraz niektórych innych aparatów elektrycznych na raty. Wiele elektrowni daje także zniżkę cen na energję elektryczną do prasowania. Ostatnio niektóre elektrownie wprowadziły specjalne ceny za energję elektryczną do gotowania i ogrzewania.

Częściowa, dostępna w naszych warunkach elektryfikacja gospodarstwa domowego ma znaczenie większe, niż to mogłoby się wydawać przy powierzchowniejszem traktowaniu tej sprawy. W dzisiejszych warunkach wiele pań domu musi się obywać mniejszą ilością służby; niektóre z nich wogóle rezygnują z trzymania służącej. W tych warunkach posiadanie żelazka elektrycznego, kuchenki elektrycznej i innych grzejników będzie ważnym czynnikiem, ułatwiającym pracę i oszczędzającym zdrowie przepracowanej pani domu.

Czystość naszych domów—to podstawa zdrowia naszych rodzin.

Pomocą w doprowadzeniu mieszkania do porządku, a następnie do stałego utrzymania go w tym stanie, będą następujące numery „Organizacji Gospodarstwa Domowego" i „Pani Domu":

Nr. 3, 1932: „Czyste sprzątanie na codzień, a nie od święta". Tenże zeszyt podaje porady z dziedziny toaletowej „Sztuka mycia się", a także przepisy wielkanocne i inne.

Nr. 4, 1932: „Jak wietrzyć mieszkanie". „Konserwacja dywanów". „Skrzynki balkonowe". Tamże artykuł o wyborze letnisk i inne.

Nr. 4, 1931: „Porządek". Tamże artykuł o układaniu jadłospisów.

Nr. 10—11, 1931: „Mycie okien".

Nr. 1, 1933: „Błyszczące posadzki".

Zeszyty te mogą być wysłane pod wskazanym adresem po nadesłaniu do Administracji „Pani Domu" na konto w PKO Nr. 7.740 zł. 1.—. Na odwrocie blankietu należy wymienić żądane numery. Przy zamawianiu trzech numerów z wysyłką wystarczy nadesłanie zł. 2.—. Administracja na miejscu sprzedaje powyższe numery po 50 groszy.

Mól — wróg naszego dobytku

JANINA STRUMPHOWA.

PANI domu musi pamiętać o zabezpieczeniu swego dobytku przed szkodnikami. Wrogiem, wyrządzającym szkody poważne i często nie do naprawienia — są mole. Jeżeli pani domu pozwoli bezkarnie panoszyć się molom i zaniedba prowadzenia stałej, konsekwentnej wojny z niemi — grożą jej poważne straty.

Podstawą walki z molami jest utrzymanie mieszkania w czystości. Bo gdzie jest brudno, gdzie kurz osiada, a słońce i powietrze nie dochodzi — tam robactwo musi się lęgnąć.

Często się zdaje gospodyni, a także i domownikom, że przez zabicie latającego mola uchronią ubrania, futra i t. p. przed ich uszkodzeniem. Nadzieja ta jest mylna, gdyż najczęściej fruwają już nieszkodliwe samce, które swoją obecnością co najwyżej ostrzegają nas tylko przed niebezpieczeństwem.

Proces wylęgania się moli odbywa się w sposób następujący. Samica mola składa do 200 jaj, z których przy sprzyjającej temperaturze 20—25° C ciepła wylęgają się gąsienice siódmego dnia po złożeniu jaj. Gąsienice moli żywią się materjałem, na którym się wylęgły, a którym zwykle bywa wełna; z tego względu są niebezpieczne dla materjałów wełnianych.

Zimna gąsienice nie boją się, a nawet są na nie dosyć wytrzymałe; mogą przetrzymać w temperaturze 1—2° powyżej zera 6 tygodni i rozwijają się normalnie po powrocie do ciepła. Starsze gąsienice wytrzymują nawet do 4 miesięcy temperaturę 4—6° wyżej zera i również po powrocie do ciepła rozwijają się jak najlepiej. Przy 8—4° zimna część jaj i gąsienic ginie; pozostałe nie zostają wprawdzie zniszczone, ale ich rozwój jest wstrzymany do nastania cieplejszego okresu. Temperatura — 3-4° zabezpiecza od rozwijania się moli; z tego względu bardzo wskazane jest zimą częste wietrzenie przedmiotów po parę godzin na oknach, balkonach, przyczem rozczesujemy futra i lekko je witkujemy (trzepaczka, mało elastyczna, nie jest groźna dla moli).

Przechowywanie futer latem w specjalnie urządzonych chłodniach ma na celu uniemożliwienie rozwoju jajeczek i gąsienic.

Inaczej reagują gąsienice moli na gorąco — zamierają przy temperaturze 45° stosowanej przez 20 minut. Gorąco również ujemnie wpływa na rozwój zarodków: tracą one możność rozwojową przy zastosowaniu do nich przez 12 minut temperatury 48° a przez 4 minuty temperatury 72° C.

Ilość wylęgów gąsienic zależna jest od temperatury pomieszczenia i ilości pokarmu. W mieszkaniach nieogrzewanych mogą być 1—2 wylęgi rocznie, a w ogrzewanych nawet 4. Mole najobficiej lęgną się w marcu, maju i lipcu. W miesiącach tych należy zwrócić szczególniejszą uwagę na te szkodniki.

Począwszy od marca, pierwszego miesiąca lęgu moli, każda gospodyni powinna rozpocząć walkę z niemi przez trzepanie, wietrzenie ubrań, przedmiotów wełnianych, futer i t. d.

Poza temi zabiegami uciekamy się do środków chemicznych, odstraszających mole.

Doskonałym środkiem, wyrabianym w Polsce jest Molotox, który w krótkim stosunkowo czasie zabija zarówno jajeczka, jak gąsienice i owady. Przesypywanie przedmiotów Molotoxem w zamkniętych skrzyniach, kufrach, szafach daje absolutne zabezpieczenie przed molami. Nie jest wskazane stosowanie tego środka przy silnej wilgoci i przedmiotach metalowych, mogących ulec rdzewieniu. Należy się starać, aby Molotoxu stosować w proporcji ½ grama na metr sześcienny pomieszczenia.

Preparat ów jest opatrzony cechą Instytutu Gospodarstwa Domowego.

Przesypywanie pieprzem o tyle jest dobre, że zapobiega możności składania jajeczek przez mole, ale pieprz nie niszczy jajeczek.

Flit po bardzo silnem rozpyleniu zabija jajka moli, a ubrań nie plami.

Zapach naftaliny odstrasza i zabija mole; naftalinę lepiej jest używać w płatkach, aniżeli w kuleczkach. Ujemną stroną bardzo zresztą skutecznej naftaliny jest długotrwałe pozostawianie w materjałach i futrach nieprzyjemnego zapachu.

W Ameryce Instytut badań przemysłowych Mellona prowadził przez 6 lat badania nad wynalezieniem środka niszczącego mole. Ustalono, że środek naprawdę skuteczny, musi odpowiadać następującym warunkom:

1. musi być bezwonny;
2. „ przylegać równo do włókna;
3. „ być nie do zauważenia na włóknie;
4. nie powinien dać się sam łatwo strzepywać;
5. „ „ niszczyć fizycznych właściwości włókna;
6. musi być rozpuszczalny w niekosztownych organicznych rozpuszczalnikach, tak jak np. nafta, a także i w wodzie;
7. musi być nieszkodliwy dla zdrowia ludzkiego;
8. musi mole odstraszać lub zabijać;
9. koszt musi być odpowiedni.

W Niemczech poświęcono również wiele uwagi i badań nad tępieniem moli. Przemysł chemiczny niemiecki zastosował środki przeciwmolowe przy samej fabrykacji wyrobów wełnianych, by uczynić je rzeczywiście niedostępnemi dla moli. Mianowicie tkanina jest impregnowana środkiem bezwonnym i bezbarwnym Eulan, podobnie jak impregnuje się drzewo przed szkodnikami. Tkanina tak impregnowana nie różni się od innych tkanin wełnianych, ani pod względem wyglądu, ani barwy, miękkości czy połysku. Wynalazek Eulan ma nietylko znaczenie dla pań domu, ale także dla całego przemysłu włókienniczego, konfekcyjnego, ubrań męskich, materjałów dekoracyjnych meblowych, także i futer.

W Niemczech nawołuje się zrzeszenia kobiece, aby przy kupowaniu materjałów domagały się materjałów nasyconych środkiem przeciwmolowym i żeby w przyszłości jedynie takie tkaniny były w handlu. W szeregu firm można je już nabywać. Są one cokolwiek droższe od innych,

ale niewielka nadwyżka ceny opłaca oszczędność na czasie i spokoju gospodyni. Wszystkie materjały nasycone środkiem Eulan są opatrzone znakiem ochronnym: żółtą ręką na czarnem polu.

W Ameryce do przechowywania ubrań, futer i t. d. używane są skrzynie z masywnego drzewa cedrowego, które wydziela zapach olejku drzewa, zabijający zalążki moli. Skrzynie, które są tylko wykładane (fornierowane) drzewem cedrowem, nie są dobre, bo ilość wydzielanego zapachu jest niedostateczna. Nie mniej niż ¾ drzewa użytego do wyrobu takiej skrzyni powinno być drzewem cedrowem.

Można też przechowywać starannie wytrzepane lub odkurzone ubrania w idealnie uszczelnionych skrzyniach z blachy lub z drzewa; ubrania należy koniecznie skropić lub obsypać jednym z wyżej wymienionych środków chemicznych. O ile skrzynia nie gwarantuje zupełnie szczelnego zamknięcia, ubrania, futra i t. d. owijamy w papier gazetowy, zaklejamy — by nie było szpar — albo zaszywamy w gęste płótno.

Futra wywietrzone i wytrzepane można również przechowywać w workach z surówki lub jakiego innego ścisłego materjału, który można jeszcze nakrochmalić. W jednym worku można umieścić kilka futer skropionych surową terpentyną. Na spód worka można nasypać naftaliny, pieprzu, kawałki kamfory, zawinięte w bibułkę lub użyć jakiegoś środka jak naprzykład Molotox. Worki można dostać w sklepach lub zrobić je samemu.

Od kilku lat są w handlu specjalne worki papierowe do chowania futer. Są one nasycone odpowiedniemi, zabezpieczającemi środkami. Nie można jednak odnosić się do nich z całkowitą ufnością i należy koniecznie, aby uniknąć przykrej niespodzianki, rozpylić na futrach Molotox i sprawdzić czy zamknięcie worka jest dostatecznie szczelne; zabieg ten należy powtarzać przy każdorazowem użytkowaniu worków.

Oprócz takiego zabezpieczenia wskazane jest futra często wietrzyć i trzepać.

Przedmioty wełniane, noszone latem, jak np. ubrania męskie, kostjumy spacerowe czy kąpielowe, kapelusze filcowe, sweatry, wełniane pończochy i t. d. nie powinny wisieć w szafie dłużej niż tydzień bez wietrzenia lub trzepania. Pozostawione nietrzepane i niespryskiwane jakimś dobrym preparatem, mogą stać się w ciągu tygodnia pastwą moli.

Meble należy spryskiwać Molotoxem, przyczem konieczne jest po spryskaniu zamknięcie na pewien czas danego pokoju lub części całego mieszkania i brak ruchu w tym pokoju w celu uniknięcia przewiewu, gdyż działanie Molotoxu przy łatwym przewiewie powietrza i rozrzedzeniu się gazu — może być niedostateczne.

Poza wyżej wymienionemi sposobami wskazane jest wyściełane meble flitować, czyścić szczotką oraz trzepać i wietrzyć często.

Aby zabezpieczyć dywany od moli, trzeba od czasu do czasu odwracać je na lewą stronę, nakrywać płótnem, maczanem w mocnym, gorącym roztworze amonjaku i prasować ostrożnie, nie przyciskając zbytnio gorącem żelazkiem. Można również okryć dywan obrócony na lewą stronę grubem, mokrem płótnem, nasyconem silnym roztworem ałunu i zostawić tak aż do wyschnięcia.

O częstem wietrzeniu i trzepaniu dywanów nie można zapominać.

Przy dużem zamoleniu mieszkań należy szafy i komody siarkować, uważając, aby przy tej czynności nie wywołać pożaru. Najlepiej w dni suche.

Jak widzimy za wyjątkiem niemieckiego Eulanu nic nie gwarantuje stałego zabezpieczenia się przed molami, tembardziej, że bywają one przynoszone z zewnątrz lub wpadają przez otwarte okna.

Walka z niemi musi być prowadzona stale wszelkiemi możliwemi sposobami.

Normalizujmy prace w gospodarstwie

IRENA SZUMLAKOWSKA

ZAPOCZĄTKOWANA w r. ub. przez Radę Naczelną Gospodarczego Wykształcenia Kobiet akcja dokształcania w gospodarstwie domowem wiejskiem przy pomocy praktyk pogłębia się coraz bardziej.

Zeszłoroczny kurs dla kierowniczek praktyk (8 i 9 marca) dał jakby podwaliny dla ujednostajnienia warunków praktyk i tem samem dla nadania im charakteru istotnego dokształcania fachowego. Całoroczne zaś doświadczenie i egzaminy praktykantek dostarczyły nowy zasób wskazówek dla udoskonalenia samej instytucji praktyk. Egzaminy praktykantek miały bowiem przedewszystkiem na celu ocenę uzdolnień kierowniczek praktyk do wyrobienia praktykantek, a następnie zdobycie spostrzeżeń w celu ulepszenia akcji praktyk. Doskonale spełniły swe zadanie, gdyż dały szereg ciekawych materjałów.

Bodajże najważniejszem spostrzeżeniem było skonstatowanie braku ujednostajnionej metodyki w pracach gospodarstwa domowego. Niezmierna różnorodność w wykonywaniu tych samych czynności nie znajduje przytem dostatecznego usprawiedliwienia ani w warunkach lokalnych, ani w indywidualnem traktowaniu pracy, ale tłumaczy się brakiem wzorców, a nieraz poprostu nie zastanawianiem się nad pracą. Ten stan rzeczy utrudnia ogromnie ocenę przy egzaminie, a także nie daje rękojmi nabycia przez praktykantki najwłaściwszych metod pracy. Wobec zaś coraz szerszego rozpowszechniania praktyk w kształceniu gospodarczem nasuwa się konieczność opracowania wzorcowych sposobów wykonywania różnych prac gospodarskich.

Instytut Gospodarstwa Domowego już rozpoczął tę pracę ale obliczona ona jest na dalszą metę, wobec potrzeby wielkiej ilości doświadczeń. Akcję tę możnaby znacznie przyśpieszyć, gdyby panie domu same zechciały w tej pracy przyjąć czynny udział, przez przerobienie według załączonego schematu jakiejkolwiek czynności gospodarczej i przesłanie wyników tej pracy do Instytutu (Nowy Świat 9). Jest to niewielki trud, nie wymagający zbyt wiele czasu dla każdej osoby zosobna, a w sumie dałby Instytutowi prawdopodobnie duży materjał do opracowania wzorców. Oprócz tej korzyści ogólnej, takie opracowanie metodyczne choćby jednej czynności gospodarczej da jako dorobek osobisty metodę w pracy i zupełnie inne ustosunkowanie niż dotychczas do prac wykonywanych w gospodarstwie.

Oto schemat, według którego należałoby przerobić poszczególne czynności gospodarcze.

NAZWA CZYNNOŚCI

I etap — przygotowanie.

1) Wyszczególnić całkowity sprzęt potrzebny (zarówno meble jak przyrządy i naczynia).
2) Określić miejsce wykonywania pracy (jakie pomieszczenie, położenie w stosunku do innych potrzebnych mebli czy sprzętów, jakie oświetlenie, jaka wysokość poziomu pracy i t. p.).
3) Rozmieszczenie sprzętu (jak rozstawiony, z jakiej strony, na jakiej wysokości).
4) Ułożyć plan wykonania (kolejność czynności i bieg pracy).

II etap — wykonanie:

1) Pozycja osoby pracującej.
2) Ruchy przy pracy.
3) Ustalenie metody wykonywania czynności (nabieranie wprawy).
4) Czas pracy.

Dla lepszego wniknięcia w podany schemat podajemy poniżej według niego opracowaną analizę czyszczenia klamek i rączek metalowych.

CZYSZCZENIE KLAMEK I RĄCZEK METALOWYCH.

I etap — przygotowanie:

1) Butelka z płynem lub pudełko z pastą do czyszczenia metali, gałganek flanelowy, 2 ściereczki flanelowe dużego rozmiaru albo uprane stare pończochy, kawałek czystego papieru (ewentualnie stołeczek). Szablon z kartonu do ochrony drzwi przed zabrudzeniem *).

2) Miejsce wykonywania pracy zależne od rozmieszczenia klamek i rączek metalowych.

3) Pudełko z pomadką na początku pracy trzymamy w lewej ręce, gałganek do nacierania pomadki w prawej. Przy wycieraniu do połysku — ściereczki w obu rękach. Niepotrzebne przedmioty pracy, t. j. flanelowe ściereczki, kawałek papieru, szablon i pokrywkę od pudełka chowamy do kieszeni fartucha. Otwarte pudełko z pomadką i gałganek bierzemy do rąk. Zaczynamy czyszczenie od pokoju i od drzwi najbliżej położonych od kuchni. Nacieramy klamkę pastą, pozostawiamy do obeschnięcia i przechodzimy do następnych drzwi czy okien, przez całe mieszkanie, ciągle tylko nacierając pastą. Przy ostatniej klamce czy rączce zamykamy pudełko, wraz z gałgankiem zawijamy je w papier, chowamy do kieszeni fartucha. Bierzemy w obie ręce czyste ściereczki flanelowe i przebywając w tej samej kolejności drogę powrotną do kuchni, przecieramy klamki i rączki, by nabrały połysku **).

II etap — wykonanie;

1) Zależnie od rozmieszczenia klamek i rączek, staramy się przybrać taką pozycję, by rąk i ramion nie podnosić. Dlatego też, jeśli są w mieszkaniu rączki czy klamki położone wysoko, to odrazu należy wziąć stołeczek i nosić go przy przechodzeniu od jednych do drugich drzwi.

2) Najpierw zamykamy drzwi czy okno, wyjmujemy klucz i kładziemy go blisko drzwi. Palcem wskazującym, na który naciągnięty jest gałganek, pocieramy pomadką lub płynem najpierw naokoło szyldzik, potem ruchami zgóry nadół środek szyldzika. Klamkę najpierw od dołu, potem zgóry. Przy nadawaniu połysku nakładamy najpierw szablon (by chronić drzwi przed zabrudzeniem), potem jedną ręką trzymamy za klamkę i drugą wycieramy szyldzik, a następnie okręcamy klamkę ścierką i trzymając za dwa końce pociągamy raz za jeden, drugi raz za drugi, wycierając w ten sposób klamkę. Zdejmujemy szablon, wkładamy klucz.

3) Czyszcząc pierwszą klamkę czy rączkę, należy ustalić ilość, rodzaj i kolejność ruchów, potrzebnych dla sprawnego wykonania tej pracy i potem już stale stosować ten sam system. W ten sposób osiąga się wprawę w ruchach, a przez to sprawność pracy i zysk na czasie.

4) Należy zaobserwować czas czyszczenia klamki lub rączki, najpierw na początku roboty i w dalszym ciągu pracy i na tej podstawie ustalić przeciętny czas wykonywanej czynności, co wraz z obliczeniem czasu na przechodzenie, zamykanie drzwi w danym domu i t. p., da nam całkowity czas pracy i pozwoli wiedzieć na przyszłość, ile czasu przeznaczyć na całe zajęcie.

Przy opisywanym systemie pracy przeciętny czas czyszczenia klamki wypadł 3 minuty, rączki od okna 1,5 m.

---

*) Rysunek i opis szablonu, który można samemu wykonać, podaliśmy na str. 181, Nr. 9/1932 r.

**) Ten system pracy zapobiega odrywaniu się i pozwala czyszczenie uskutecznić przy najmniejszej ilości ruchów. Niezawsze jednak da się zastosować, gdyż wymaga, aby nikt klamek przez cały czas czyszczenia nie dotykał. Jeśli nie możemy stosować go w całej rozciągłości, to czyńmy to choć częściowo w obrębie jednego pokoju lub części mieszkania.



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA KWIECIEŃ

Jadłospis I

Natychmiast po wstaniu

½ wyciśniętej cytryny z wodą i łyżeczką cukru.

I śniadanie

Lekka herbata, dla dzieci mleko, jajko na miękko, grzanki z chleba, masło, powidła.

II śniadanie lub podwieczorek.

Chleb razowy z masłem i rzodkiewkami *).

Obiad

Zupa z kartofli i szczawiu. Po pół kurczęcia z kaszą krakowską i sałatą zieloną. Kompot.

Kolacja

Minestra (1). Jabłko.

Jadłospis II

Natychmiast po wstaniu sok owocowy z wodą.

I śniadanie

Płatki owsiane z mlekiem. Szproty wędzone. Grzanki z chleba, masło.

II śniadanie lub podwieczorek

Chleb razowy z masłem i zieloną sałatą.

Obiad

Barszcz z uszkami z farszem grzybowym. Pieczeń cielęca, szpinak. Kruche ciastka z serkiem pomarańczowym (2).

Kolacja

Reszta barszczu w filiżankach. Kartofle pieczone z masłem i gzikiem (3).

Jadłospis III bezmięsny

Natychmiast po wstaniu sok z pomarańczy.

I śniadanie

Herbata lipowa. Chleb razowy z masłem i serem. Powidła.

II śniadanie lub podwieczorek

Płatki owsiane z tartem jabłkiem (4).

Obiad

Zupa cytrynowa z ryżem. Kluski z twarogiem zapiekane. Sałata z listków mleczy (pokrajanych i przyrządzonych jak sałata zielona). Kompot.

Kolacja

Ciasto z cebulą (5). Kapusta kiszona.

Jadłospis IV bezmięsny

Natychmiast po wstaniu

Sok cytrynowy z wodą i miodem.

I śniadanie

Lane kluski na mleku. Grzanki z chleba, masło, rzodkiewka.

II śniadanie lub podwieczorek

Kefir, chleb razowy z masłem.

Obiad

Zupa z pokrzyw (6). Budyń z kapusty, sos pomidorowy. Kartofle ze śmietaną (7). Mleczko karmelowe.

Kolacja

Pierożki z serem. Jabłko.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby).

(1) Minestra

2 cebule	Jarzyny z danego sezonu
2 łyżki stoł. masła	Rosół na tych jarzynach
2 „ „ marmelady pomidor.	Kluski, kasza lub makaron
4 „ „ tartego sera.	

Ugotować rosół na jarzynach (tych, które w danym sezonie są najtańsze). Wyjąć jarzyny, ugotować w rosole kluski, kaszę lub makaron. Cebule drobno pokrajane dusić z masłem. Gdy zmiękną, dodać marmeladę pomidorową. Włożyć zpowrotem jarzyny do rosołu, dodać zaprawkę z cebuli i marmelady pomidorowej, wsypać sera i podać.

(2) Serek pomarańczowy do kruchego ciasta

125 g cukru	Sok z 1 cytryny
50 g masła	Sok z 1 pomarańczy
2 jaja	Skórka pomarańczowa z ½ pomar.

Ubić jaja. Dodać utartej skórki oraz soku z cytryny i pomarańczy. Wlać w rondelek, stojący w drugim rondelku z gotującą się wodą. Gotować pół godziny mieszając i dodając po troszeczkę masła. Gdy masa przestygnie, rozsmarować ją na kruchem cieście.

*) Drugie śniadanie zabiera się często z sobą; napoje niekonieczne, prócz np. wody w razie pragnienia. Jedynie względy oszczędnościowe wstrzymują od dawania drogiego w tym sezonie owocu.

(3) Gzik

Twaróg	Siekany szczypiorek
Śmietana	Sól

Przetrzeć twaróg przez sito. Mieszając i rozcierając, dodawać śmietany, aż nabierze konsystencji marmelady. Dodać szczyptę soli i łyżeczkę siekanego szczypiorku.

(4) Płatki owsiane z jabłkiem

(proporcja na 1 osobę)

2 łyżki płatków owsianych	1 łyżka śmietany
Surowe jabłko przetarte	1 łyżeczka miodu

Zamoczyć surowe płatki owsiane w filiżance wody na cztery godziny przed podaniem. Podając, wymieszać z surowem jabłkiem przetartem, śmietaną i miodem.

(5) Ciasto z cebulą

Ciasto

125 g masła	3 żółtka ugotow. na twardo
250 g mąki	1 żółtko surowe

Przesiać mąkę, przetrzeć ugotowane żółtka, wymieszać, dodać żółtko surowe, masło, szczyptę soli, wyrobić, rozwałkować na grubość ½ cm. Wyciąć z ciasta koło lub kwadrat, zrobić brzeżek z tegoż ciasta. Wyłożyć środek następującą masą:

Masa

10 cebul średniej wielkości	3 łyżki gęstej śmietany
szczypta posiekanego szczypiorku	1 łyżeczka masła
3 jaja	

Cebulę drobno posiekać, usmażyć na maśle. Posolić i zdjąć z ognia. Dodać — jaja, śmietanę, wymieszać, dodać szczypiorek, wlać na ciasto i piec ½ godziny. Twarde białko pozostałe od ciasta można posiekać i posypać niem ciasto przed podaniem.

(6) Zupa z pokrzyw

5 garści listków młodych pokrzyw
1 łyżka masła
1 łyżka mąki
½ szklanki śmietany
sól

Ugotować liście; osączyć, przetrzeć przez sito. Rozpuścić masło i dodawać mąkę na ogniu mieszając, dodać śmietany, wymieszać, dodać przetarte pokrzywy. Rozprowadzić rosołem i zagotować. Przed podaniem można zaciągnąć żółtkiem [2]).

(7) Kartofle ze śmietaną

1 kg kartofli
1 cebula
¼ litra śmietany
Szczypta koperku

Obrać kartofle, pokrajać w bardzo cienkie talarki gotować 10 minut w wodzie, osuszyć. Cebulę posiekać, usmażyć na maśle, wymieszać z kartoflami i koprem, dodać sól i śmietanę, wstawić w piec na 20 do 30 minut.

Teresa Skorzewska.

Djabelskie ciastko (Na mazurki lub tort)

1/2 szklanki mleka
10 — 15 dkg czekolady w proszku
5 dkg masła
1/4 laski wanilji
10 dkg cukru pudru
20 dkg mąki
2 jaja
1 łyżeczka proszku „Luba".

Wysmarować brytfannę masłem; mleko, czekoladę i wanilję przegotować i ostudzić; mąkę przesiać z proszkiem; masło utrzeć z cukrem dodając po jednem żółtku, następnie dodać czekoladę z mlekiem i mąkę; wszystko wymieszać doskonale. Nakoniec ubitą na sztywno pianę z białek dodawać po łyżce, lekko wymieszać i zaraz wyłożyć na brytfannę, rozsmarować na palec grubo i piec w średnim piecu przez 30 minut. Kto lubi, może jeszcze polukrować po wierzchu białym lukrem. Krajać w miarę potrzeby na małe kawałki, jak mazurki.

Można to ciasto upiec w dwóch tortownicach, przełożyć masą czekoladową, orzechową, maślaną lub kremem i ubrać tort po wierzchu.

Iza Mandukowa.



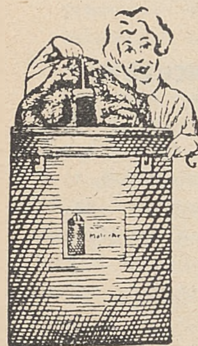
INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933-34 Nr. 32 „MOLOCHRON" WOREK OCHRONNY

Wytwórca: „Tobko" sp. z ogr. odp. Wytwórnia worków ochronnych „Molochron". Warszawa.

Do nabycia w składach aptecznych, mydlarniach, i t. p. Cena zł. 1.50 za sztukę. Sprzedaż w Warszawie po cenie zniżonej dla członkiń I.G.D. i Z.P.D. w firmie „Gentleman", Al. Jerozolimskie 8 m. 39, tel. 729-76.

Opis: „Molochron" jest to duży worek papierowy do ubrań, szczelnie sklejony, zawierający wycięcie dla wieszaka i płytkę do zagięcia worka w celu jego szczelnego zamknięcia. Wewnątrz znajdują się wklejki, zawierające związki molobójcze.



Wyniki badania: Papier użyty na torby jest trwały, niełamliwy, nieprzenikliwy, do celu tego zupełnie odpowiedni. Sklejony jest klejem stolarskim. Wklejki zawierają produkty smołowe, które przez pewien czas mogą zabijać mole.

Sposób użycia: Ubranie lub futro po bardzo dokładnem wytrzepaniu i odkurzeniu zakłada się na wieszak, wkłada się do worka, zawija i wiesza w szafie. Przy ponownem użyciu worka po roku, a pożądane i w każdym innym wypadku, należy włożyć do worka razem z ubraniem jeden ze znanych środków przeciwmolowych np. Molotox, nieco naftaliny lub kamfory i t. p.

Uwagi: Należy zawsze liczyć się z tem, że ubranie lub futro może mieć już jajeczka lub gąsiennice mola i dlatego trzeba być zupełnie pewnym, że w worku razem z ubraniem lub futrem, będzie umieszczony i środek molobójczy. Worek przy powtórnem użyciu musi być dokładnie oczyszczony z pyłu.

WYKŁADY INSTYTUTU

W piątek 21 kwietnia r. b. inż. Jadwiga Supińska wygłosi wykład na temat: *Kwaszenie mleka (kwaśne mleko, kefir, jogurt).* Wykład odbędzie się w sali Szkoły Pracy Domowej, pl. Trzech Krzyży 18, o godzinie 19-ej.

SKRYPTY WYKŁADÓW INSTYTUTU

W celu udostępnienia Oddziałom ZPD i innym środowiskom, poświęconym pracy nad podniesieniem gospodarstwa domowego, korzystania z wykładów Instytutu, przygotowujemy egzemplarze powielonych skryptów. Są one do nabycia na zamówienie w cenie 5 zł. z zastrzeżeniem, że materjał ten nie może być wykorzystany do druku.

Dla zorjentowania w materjale dotychczas przepracowanym przypominamy kolejno treść piątkowych wykładów IGD:

I wykład: *Zasady przechowania potraw w cieple i zimnie przy pomocy dogrzewacza, termosu i maselnicy-chłodnicy.* Prelegentki: p. J. Brzozowska-Romanowa, p. M. Kozłowska i p. M. Morzkowska. Treść wykładu powyższego została wydrukowana w „Pani Domu" w Nr. 1 1933, str. 11, wobec czego skryptu nie przygotowujemy

[2]) Wlać nieco zupy do filiżanki, by ochłodła; mieszać ją z żółtkiem. Tak dodane żółtko zmieszane dodać do całości zupy.

II wykład: *W sprawie ogrzewnictwa domowego*, wygłoszony przez inż. Karola Henneberga. Treść tego wykładu znajdzie szczegółowe rozwinięcie w książce inż. K. Henneberga p. t. *Przyczynek do ogrzewnictwa domowego*. która to książka wkrótce ukaże się w sprzedaży jako wydawnictwo IGD. Skryptu więc nie przygotowujemy.

III wykład: *Stosowanie wysokiej temperatury powietrza do przyrządzania produktów*, wygłoszony przez p. E. Kiewnarską, obejmujący smażenie, pieczenie, zasadę rusztu i rożna, poucza o różnicy, jaka zachodzi w procesach chemicznych rozmaitych produktów przy stosowaniu wysokiej temperatury powietrza i rozmaitych metod. W związku z tem tłómaczy się większa lub mniejsza wartość odżywcza wykonanych potraw.

Skrypty wykładu do nabycia.

IV wykład: *Rachunkowość domowa jako kontrola czynności*, wygłoszony przez p. I. Mandukową. Treść wykładu zawiera w sobie dalsze rozwinięcie głównych myśli książki p. I. Mandukowej p. t. „Rachunki Pani Domu". Jako nakaz rzeczywistości gospodarczej autorka podaje prowadzenie wzorowej rachunkowości, któraby odzwierciadlała należycie system gospodarki domowej, a w ten sposób mogła stać się istotną kontrolą czynności.

W wielce dokładnem omówieniu, opartem na żywotnem traktowaniu aktualnej sytuacji, autorka rozwija swą myśl w kolejnem rozpatrywaniu następujących zagadnień: czynności nieprzewidziane i przewidziane; budżet; oszczędność; wystawa marnotrawstwa.

Skrypty do nabycia.

V wykład: *Gotowanie w rondlach odkrytych, na parze i pod ciśnieniem*, wygłoszony przez mag. dietetyki p. M. Morzkowską 17 lutego. Prelegentka omówiła szczegółowo zasady wszystkich systemów gotowania, zmiany zachodzące w produktach, zależnie od stosowanej metody, oraz praktyczne wskazówki przy posługiwaniu się garnkami do gotowania w parze i pod wysokiem ciśnieniem. Przyrządy te są niezwykle pożyteczne jeśli zależy na oszczędności opału, a zwłaszcza pracy, wymagają jednak dość dużej umiejętności i znajomości zasad gotowania.

Skrypty wykładu do nabycia.

VI. *Czterowykładowy kurs dietetyki* (16 i 17 marca).

1. Higjena żywienia — dyrektor Państwowego Instytutu Higjeny, prof. dr. G. Szulc.
2. Wytyczne diety normalnej; pokaz porcji — mag. diet. p. M. Morzkowska.
3. Odchylenia od diety normalnej — dr. J. Trzebiński.
4. Jadłospisy dla chorych; pokaz — mag. diet. p. M. Morzkowska.

Kurs objął wytyczne zagadnień higjenicznych w dziale odżywiania. Popularne ujęcie umożliwiło zaznajomienie uczestników kursu z najnowszemi kierunkami nauki o odżywianiu, a także z praktycznemi sposobami wykonywania diety wskazanej przez lekarza w poszczególnych wypadkach chorobowych.

Skrypty całości kursu można zamawiać w Instytucie. Cena zł. 10.

ODPOWIEDZI I PORADY INSTYTUTU

CUKIER GRONOWY

Cukier gronowy, czyli glukoza, znajduje się w owocach, w warzywach,w miodzie, a także w syropie ziemniaczanym.

Cukier gronowy jest łatwiej przyswajany przez organizm niż cukier zwykły, zwany sacharozą. Stąd cukier gronowy bywa zalecany przy niektórych dietach. Cukier gronowy jest mniej słodki i posiada zdolność krystalizacji w mniejszym stopniu niż cukier zwykły i dlatego bywa dodawany do przetworów owocowych, a także do cukierków.

Przy używaniu syropu ziemniaczanego, który jest pobocznym produktem przy wyrobie krochmalu, należy zwracać uwagę, czy syrop jest dostatecznie oczyszczony. Jadalny syrop musi być przezroczysty i zupełnie bezbarwny.

TĘPIENIE PLUSKIEW

Tępienie pluskiew może być lokalne albo też całego mieszkania. Pluskwy, szczególnie w początku, gnieżdżą się zwykle w niewielu dobrze ukrytych miejscach. Zależnie od tego, jakie to są miejsca, można z nich pluskwy wygubić przez zalewanie wrzątkiem, esencją octową, amonjakiem, ługiem, zmywanie szarem mydłem, zalewanie szpar roztopioną stearyną lub woskiem. Dobrze też działa roztwór Molotoxu w siarczku węgla (trucizna). Sposób ten, najogólniej stosowany, dlatego zwykle nie odnosi skutku, że niedokładnie wszystkie miejsca zagnieżdżenia się pluskiew zostają wyszukane. Dlatego konieczne jest systematyczne kontrolowanie przez dłuższy czas.

Wytępienie pluskiew z całego pokoju lub mieszkania, jeśli już się silnie rozwinęły — może nastąpić przy pomocy gazów. Najpowszechniej stosowane jest spalanie siarki, co bardzo jednak jest kłopotliwe z tego względu, że gaz ten jest duszący także dla ludzi. Siarkę należy spalać w dni zupełnie suche i w suchych pomieszczeniach. Używa się zwykle około 10 gramów siarki na 1 metr sześcienny pomieszczenia. Konieczne jest przytem zupełne uszczelnienie otworów, żeby gaz działał około 24 godzin.

O ile w całym domu jest dużo pluskiew, całkowite ich wytępienie nie jest zazwyczaj możliwe i co pewien czas należy walkę z niemi powtarzać, gdyż wędrują one z lokalu do lokalu.

TĘPIENIE PRUSAKÓW, FRANCUZÓW, KARALUCHÓW I T. P.

Należy *rozetrzeć na pył* w równych częściach cukier mielony, mąkę i boraks, rozsypać w miejscach, w których się głównie owady gnieżdżą i pozostawić na kilka godzin. Najlepiej uczynić to przed nocą. Należy zabezpieczyć lokal od przechodzenia owadów z zewnątrz, gdyż wędrują z innych pomieszczeń poprzez szczeliny w podłogach i ścianach.

Najważniejszą jednak zasadą jest niepozostawianie najmniejszych nawet resztek pożywienia ani śmieci, które służą jako przynęta dla wędrujących owadów. To też w pomieszczeniach, w których zostały wykryte karaluchy i inne owady, należy przestrzegać przesadnej wprost czystości i porządku.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

ZJAZD DELEGATEK ODDZIAŁÓW

odbył się w Warszawie w dniu 21, 22 i 23 marca przy współudziale 56 osób, uprawnionych do głosowania i licznie zebranych gości z instytucji zaprzyjaźnionych oraz przedstawicielek prasy. Dokonano wyborów uzupełniających do Zarządu Głównego i Komisji Rewizyjnej.

Zjazd zapoznał się z działalnością Zarządu Głównego oraz Oddziałów. Szczegółowe sprawozdanie ze zjazdu będzie zamieszczone w majowym numerze „Pani Domu".

Obrady Zjazdu odbywały się w nastroju pogodnym i serdecznym, a zakończyły się doniosłemi uchwałami, które świadczą o żywem i wszechstronnem zrozumieniu i zainteresowaniu się pań domu zagadnieniami zmierzającemi do ułatwienia i podniesienia poziomu życia rodziny.

Opracowano wytyczne działalności Związku na rok 1933 i uchwalono: a) regulamin Wydziału Sióstr Gospodarskich; b) regulamin nagradzania za dłuższą pracę w jednym domu pracownic domowych; c) regulamin normujący współpracę Związku Pań Domu z Instytutem Gospodarstwa Domowego.

Uchwały Zjazdu Delegatek Z. P. D. na podstawie nadesłanych wniosków brzmią jak następuje: Zjazd Delegatek

1) zwraca się do Zarządu Głównego z prośbą o opracowanie jednolitych dla całego Związku wytycznych dla zorganizowania gospodarczego kobiet z najszerszych warstw społecznych;
2) żąda unormowania dnia pracy i posiłków, jednolitych godzin pracy i posiłków w urzędach, w przemyśle, w handlu i w szkołach;
3) uważa za wskazane wyjednanie u właściwych czynników w Warszawie unormowania godzin zabaw szkolnych, zakazu noszenia przez młodzież strojów wieczorowych na zabawach szkolnych, zakazu uczęszczania przez młodzież na zabawy publiczne.
4) zwraca się do wszystkich bibljotek publicznych i szkolnych z prośbą o wprowadzenie działu gospodarstwa domowego;
5) zwraca się do Zarządu Głównego z prośbą o odniesienie się do władz komunalnych i sanitarnych o powoływanie Oddziałów Związku Pań Domu do współpracy celem sprawniejszego wykonywania kontroli nad higjeną miast i higjeną targowisk;
6) domaga się unormowania kwalifikacji zawodowych pracownic domowych i wprowadzenia jednolitych książeczek na terenie całego kraju;
7) pragnie wznowić akcję celem zniesienia cła na pomarańcze i banany, podając równocześnie jako źródło pokrycia strat dla Skarbu Państwa podwyższenie cła na przewóz z zagranicy owoców luksusowych i zbytecznych, jak ananasy i t. p.
8) prosi Zarząd Główny o przedstawienie Dyrekcji Polskiego Radja projektu rozszerzenia działu gospodarstwa domowego i ustalenia godzin najdogodniejszych dla pań domu;
9) prosi Zarząd Główny o stwierdzenie, jak długo pani domu powinna przechowywać kwity za zapłacone należytości za gaz, wodę, elektryczność, Kasę Chorych, opłaty za lokal i t. p.;
10) poleca uzyskanie zmniejszenia opłaty za gazomierze w Warszawie i kontrolowanie ich sprawności.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Kosowie. Na zebraniu ogólnem dn. 3 lutego odbyła się pogadanka dr. Wita Tarnawskiego „O gimnastyce i pracy fizycznej". Po pogadance rozwinęła się żywa dyskusja na temat higjeny osobistej.

Oddział w Krakowie brał udział w wystawie p. n. „Nasze mieszkanie" urządzanej przez Ligę Propagandy Wytwórczości Krajowej w grudniu i styczniu. Oddział miał swój pawilon, urządzał pokazy i wydawał śniadania. Charakter wystawy „Nasze mieszkanie" był raczej reklamowy i dlatego niezupełnie odpowiadał celom Związku Pań Domu. Oddział w Krakowie ma już własny dwupokojowy lokal; dzięki ofiarności członkiń zdobyto najpotrzebniejsze sprzęty, urządzono kuchnię gazową 4 płomienną, czytelnię pism i rozpoczęto prace nad ufundowaniem księgozbioru. Raz na tydzień odbywają się zebrania klubowe z pokazami robót ręcznych.

Zebrania ogólne odbywają się raz na miesiąc i cieszą się dużą frekwencją (około 100 osób). W grudniu r. z. odbył się odczyt prof. dr. Artwińskiego „O nerwowości", w styczniu — odczyt p. Matykiewicza „Wpływ pani domu na kupca i producenta". W lutym odbyła się dyskusja prowadzona przez panie: Nitschową, Konopczyńską i Jurową na temat: „Pani domu a kryzys".

Oddział w Krakowie prowadzi kursy gospodarskie. Ostatnio odbył się kurs pięciodniowy dokształcający dla pomocnic domowych.

Oddział w Kutnie. Dn. 2 marca odbył się w Kutnie odczyt p. Huberowej, przewodniczącej Instytutu Gosp. Dom. p. t. „O pracach Instytutu Gospodarstwa Domowego". Na odczycie było około 100 osób. Oddział w Kutnie nabył jeden udział I. G. D. jako członek popierający.

W poprzednim numerze (Nr. 3) mylnie wydrukowano adres Oddziału. Nazwisko sekretarki brzmi: p. Perkowiczowa.

Oddział w Tczewie. Przewodnicząca p. Ruśkiewiczowa wygłosiła odczyt w dn. 4 grudnia r. z. „O dietetyce w najnowszem oświetleniu", poczem nastąpił pokaz przyrządów kuchennych. Udzielono członkiniom przepisów kulinarnych, a mianowicie: przepisu na przyrządzanie napoju z pszenicy, kilku sposobów gotowania i podawania pszenicy oraz przepisów na ciasteczka.

Oddział w Warszawie. W dniu 3 marca r. b. odbyło się miesięczne zebranie Związku Pań Domu, Oddziału Warszawskiego. Zebranie zagaiła przewodnicząca p. Irena Szumlakowska, apelując do pań o jednanie nowych członkiń do Związku i zgłaszanie swojej współpracy.

P. Żyliński, magister praw, wygłosił referat p. t. „Prawo majątkowe mężatek", w którem zaznajomił członkinie z 3-ma systemami prawnemi, regulującemi sprawy majątkowe małżonków na terenie byłej Kongresówki.

W sali Gazowni Miejskiej, ul. Kredytowa 3, odbywają się stale pokazy gotowania, organizowane przez Związek. *Wobec wielkiego zainteresowania się potrawami dietetycznemi—we wtorki i czwartki w godzinach od 11 do 13 mag. dietetyki, p. Morzkowska będzie prowadzić pokazy przy-*

rządzania potraw z uwzględnieniem diety przy wszelkiego rodzaju chorobach. Dn. 4 kwietnia — przyrządzanie potraw przy diecie normalnej, dn. 6 kwietnia — przy diecie w chorobach żołądka. W środy w godzinach od 11 do 13 p. Czechowska prowadzi pokazy gotowania na gazie. W czwartki w godzinach od 17 do 18 p. Bohosiewiczówna prowadzi pokazy prędkiego gotowania dla osób pojedyńczych.

Pierwszy kurs gospodarstwa domowego dla przedmieść, zorganizowany na Rybakach, jest na ukończeniu. Na następny jest komplet słuchaczek; kurs ten spotkał się z dużem zainteresowaniem ludności przedmieść; wpłynęły do Związku prośby o urządzenie takichże kursów w innych dzielnicach miasta.

Pokazy robót ręcznych, które odbywają się w każdy poniedziałek w lokalu Związku, będą obejmować 4 działy robót: 1) krój i szycie bielizny dziecięcej, 2) bieliznę damską, 3) roboty włóczkowe, 4) aplikacje.

Poradnia, ciesząca się coraz większem zainteresowaniem, udziela porad z całokształtu gospodarstwa domowego w każdą środę w godzinach od 12 do 14.

Wydział Klubowy urządza w czwartki w godz. 18—22 wieczory klubowe; w okresie postu zamiast tańców wieczory urozmaicone są tombolą i bridg'em oraz występami wokalno-muzycznemi.

Wydział Dziecka rozwija się szybko, dążąc do objęcia całokształtu spraw wychowawczych; stałe posiedzenia Wydziału odbywają się w poniedziałki w godzinach 11—13. Za pośrednictwem Wydziału można nabywać zagródki dziecięce, wyrabiane przez ociemniałych w Laskach.

Wydział Zakupów i Rabatów podał spis nowych firm, udzielających rabatów, i uzyskał zniżki dla członkiń w lecznicach dla przychodzących chorych.

Następne zebranie członkiń Związku Oddziału Warszawskiego odbędzie się w dniu 7 kwietnia r. b. Na zebraniu tem wygłosi referat p. Huberowa, przewodnicząca Instytutu Gospodarstwa Domowego, p. t. „Praca kobiet holenderskich", a pogadankę p. t. „Dieta wiosenna dla dzieci w wieku szkolnym" wygłosi p. Morzkowska.



Grupa członkiń Związku i uczestniczek kursu w dniu poświęcenia internatu na Rybakach w Warszawie.

KURSY NA POWIŚLU

W niedzielę dn. 5 lutego o godz. 12-ej nastąpiło poświęcenie miejskiego domku na Rybakach, oddanego do użytku przez miasto Zarządowi Internatu im. Narcyzy Żmichowskiej. Domek gruntownie wyrestaurowano przez opiekunki internatu z funduszów nadsyłanych z Ameryki. przez pp. Adamowskich i wobec tego otrzymał miano ofiarodawców. Na piętrze mieści się hotelik — ognisko dla sierot, pracujących zawodowo wychowanek internatu, dół zaś ma salkę, przeznaczoną i odpowiednio przygotowaną przez opiekunki zakładu według wskazówek Związku Pań Domu dla prowadzenia kursów nauki gotowania i gospodarstwa domowego dla kobiet Powiśla.

Prowadzenie kursów objął Związek Pań Domu. W sali tej mieścić się będzie mała wzorownia najskromniejszych racjonalnych mebli i przyrządów z wzorowni Związku, raz na tydzień będzie czynna poradnia z zakresu gospodarstwa domowego.

Przewidziane są pokazy prania, sprzątania, reparacji i robót ręcznych. Zapoczątkowano też bibljotekę — wypożyczalnię różnych wydawnictw popularnych.

Prace te będą prowadzone wspólnie przez Związek Pań Domu i Opiekunki Internatu.

Z WYDAWNICTW

Marja Karczewska. Nowoczesna gospodyni wiejska i jej praca w domu, rodzinie, gospodarstwie i społeczeństwie. Z cyklu „Życiorysy zasłużonych kobiet". Wyd. „Służba Obywatelska", Kraków 1932, str. 38, cena gr. 75.

Marja Strasburger. Enseignement Ménager en Pologne. Wyd. Rady Naczelnej Gospodarczego Kształcenia Kobiet, Warszawa, 1933. Str. 85, 16 ilustracji. Cena zł. 4.

Recenzje obydwóch książek zamieścimy w następnych numerach.

W Miejscu Piastowem (Małopolska) wychodzi praca *M. Bruchnalskiej p. t. „Ciche Bohaterki 63 r."*, około 20 zeszytów z 300 fotografjami; cena zł. 25.—, w ratach po po zł. 5.—. Zamówienia należy kierować pod powyższym adresem.

KWIETNIOWE POGADANKI DZIAŁU KOBIECEGO POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

6-go, godz. 15,35: p. Janina Ryngmanowa — Przedszkole i jego rola w życiu dziecka.

13-go, godz. 15,35: p. Romana Dalborowa — Kobieta w bezrobociu.

20-go, godz. 15,35: p. Halina Siemieńska — Opieka społeczna nad dziewczętami.

27-go, godz. 15,35: red. Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

ROBOTY RĘCZNE

zgromadzone przez członkinie Zjednoczenia Jazłowieckiego na marcowej wystawie w Warszawie wykazały dużą różnorodność działów robót i wysoki poziom artystyczny eksponatów.

Duże powodzenie wystawy i zainteresowanie zwiedzających przedmiotami wystawowemi skłaniają nas do umieszczenia adresów osób, które wzięły udział w pokazie, z uwzględnieniem działów ich pracy.

Aplikacje — W. Łożanka, Boduena 2 m. 7.

Aplikacje i hafty — p. Tańska, Koszykowa 30.

Aplikacje, hafty na płótnie i jedwabiu (poduszki, serwety i t. d.) — p. Czerkiewicz, Ursynowska 58.

Hafty ludowe — Amelja Horochowa, Mokotowska 12.

Hafty na płótnie — p. Arnoldowa, Słoneczna 50, Halina Rogozińska, Fałata 6 m. 41, Anna Wiśniowska, Służewska 5 m. 2.

Hafty na tiulu (komplety modnych nakryć do podwieczorku i t. d.) p. Wołłowicz, Piękna 16, p. Lipińska, Piękna 16.

Kwiaty dekoracyjne (z szyszek lakierowanych) — p. Sobańska, Al. Róż 12.

Kilimy, drzeworyty, obrazy z liści — Imola Łosiówna, Obrońców 9.

Łamigłówki — układanki dla dzieci, treści kulturalnej i historycznej — Anna Wiśniowska, Służewska 5 m. 2.

Makaty wełniane oraz jedwabne — Teresa Łubieńska, Marszałkowska 39-a.

Metaloplastyka, skóra wytłaczana (abażury, pudełka, podpórki pod książki, popielniczki, teczki skórzane i t. d.) Jadwiga Proszkowska, Mazowiecka 4.

Metaloplastyka, pudełka emaljowane, abażury i poduszki malowane — Irena Chełchowska, Solariego 4.

Podstawki z koralików i takież torebki — L. Bruzendorffowa, Nowogrodzka 4 m. 3.

Swetry, trykotaże, naszyjniki — W. Łożanka, Boduena 2 m. 7.

Torebki i berety — p. Eydziatowicz, Piękna 11 m. 3.

Trykotaże maszynowe (suknie, kostjumy i t. d.) — p. Myszkorowska, Al. Ujazdowskie 20.

W sprawie informacji i zamówień należy się zwracać pod wyżej wskazane adresy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N=ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie I. Szumlakowskiej. **Redaktorka:** Marya Romanowa

3160. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

prosimy o wpłacanie zaległej prenumeraty za I kwartał i przedpłaty na kwartał II.